فتيات ..
بين الوهم والحقيقة

محمد كامل عبد الصمد

مكتبة الدار العربية للكتاب

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم « ٧١ »

ما يجب ان تعرفه كل امرأة

مرحلة المراهقة

فتيات ..

بين الوهم والحقيقة

مكتبة الدار العربية للكتاب
16 عبد الخالق ثروت تليفون: 3910250
فاكس: 3909618 ص.ب 2022 - القاهرة
E-mail:info@almasriah.com
www.almasriah.com
طبع: آمون ت: 7944517 - 7944356
رقم الإيداع: 3001 / 2005
الترقيم الدولي: 4 - 376 - 293 -977
جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة
الطبعة الأولى : ذو الحجة 1425هـ - يناير 2005 م

ما يجب أن تعرفه كل امرأة

مرحلة المراهقة

٢١٩,١
٤م ف

فتيات .. بين الوهم والحقيقة

محمد كامل عبد الصمد

مكتبة الدار العربية للكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ
حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴾

[سورة النحل: الآية ٩٧]

مقدمة

ونواصل رحلتنا من سن البلوغ إلى فترة ما قبل الزواج ليعرج بنا فى مسيرته التى بدأها فى جزئه الأول ليصل فى بداية فصوله ليقدم لنا نوعية أخرى من المعالجة تجمع بين الجانب الطبى والنفسى والاجتماعى تحت عنوان "حقائق تغفل عنها كثير من الفتيات" من تلك: الفتاة العصرية .. ما هى؟ .... مفهوم الجمال والأنوثة .. ما هو؟ الفتاة المدللة تتخبط فى حياتها الزوجية .. لماذا؟

ويقدم لنا ـ أيضا ـ مفاتيح النجاح والتفوق وغيرها من حقائق أفسحنا المجال لها فى هذا الصدد .. ثم يستمر بنا الكتاب فى فصله الثانى ليتطرق ـ فى أسف ـ إلى سلوكيات وتصرفات لا تليق بالفتيات مثل: المبالغة فى التبرج وارتداء البنطلون الجينز الضيق ... وكالفتاة التى ترقص فى حفلات الزواج وغيرها ... وعندما تتوهم الفتاة الحب من شاب عابث .... ثم نتساءل: هل تعلم كل فتاة أن سلوكياتنا قد تشوه حقيقة أخلاقياتنا؟

ثم يتوقف بنا الكتاب فى فصله الثالث ليعرض لنا مواقف وتجارب للعبرة والعظة تحكيها فتيات تحت تلك العناوين

كنت غافلة فأيقظنى القرآن .... إياك أن تصدقى شيئا من ذلك لئلا تكونى أنت الضحية القادمة ..... احذرى تقليد الزميلات الثريات ... حكاية لكل فتاة تعانى من إعاقة ... تجربتى المريرة عظة لغيرى من الفتيات .. وغير ذلك من مواقف وتجارب تحكيها فتيات.

وأخيرا يصل الكتاب إلى محطته الأخيرة فى فصله الرابع ليجيب عن تساؤلات حائرة فى عدة موضوعات، مثال غشاء البكارة .. والتساؤلات التى تدور فى رأس كل فتاة ... وماذا يقصد بالبلوغ؟.... ونزول إفرازات بيضاء هل هى طبيعية أم غير

ذلك؟ .... الحب حلال أم حرام؟ ... أبكى عند سماع أغنية عاطفية. ما تفسير ذلك .. وتساؤلات أخرى قد استعرضناها ابتغاء أن تجد كل فتاة ضالتها فيما يشغلها من مثيلاتها.

هذا، ويعد الكتاب الحلقة الثانية من سلسلة "ما يجب أن تعرفه كل امرأة".. نستتبعه بمشيئة الله. بمعالجة تتناول فترة ما قبل الزواج إلى مشارف مرحلة الزواج

والله نسأل أن يوفقنا إلى ما يحبه منا ويرضاه

محمد كامل عبد الصمد

دمياط فى التاسع من جمادى الآخرة ١٤٢٤ هـ

الموافق السابع من أغسطس ٢٠٠٣ م

حقائق تغفل عنها كثير من الفتيات

- الفتاة العصرية ... من هى؟
- ما مفهوم الجمال والأنوثة ..؟
- مفاتيح النجاح والتفوق.
- الرد على أفكار بعيدة عن الإسلام طرحتها فتاة.
- الفتاة المدللة تتخبط فى حياتها الزوجية ... لماذا؟
- الحجاب يؤخرنى فى الزواج!!
- .... وحقائق أخرى.

الفتاة العصرية .. من هى؟

كثيرًا ما نرى هذه الأيام فتاةً ترتدى الملابس المتبرجة الفاضحة التى تكشف عن مفاتنها، تجسيمًا أو عُرْيًا، معتقدة أنها بذلك قد أصبحت فتاة عصرية!

إن الفتاة العصرية ليست هى تلك الفتاة التى ترتدى مثل هذه الملابس، أو التى تساير أحدث خطوط الموضة ... كما أنها ليست هى الفتاة المتحررة التى تحطم كل القيم الدينية والأخلاقيات والتقاليد المتعارف عليها، بحجة أنها قيود وتقاليد بالية قد عفى عليها الزمن ولا تصلح للعصر الحالى، دون أدنى اعتبار لنصائح الأهل، أو لرأى الناس المحيطين بها والذين تعيش بينهم من الأقارب والمعارف وغيرهم.

كما أن الفتاة العصرية ليست فتاة النوادى التى تقضى فيها معظم وقتها، ليس لها هدف سوى اللهو والعبث والحديث فى أُمور تافهة.

إن الفتاة لكى تكون عصرية، عليها أن تفهم طبيعة العصر الذى تعيش فيه ومتطلباته، وكيفية مسايرة أحداثه بوعى وإدراك لمجريات أمور الحياة، وأن تكون مدركة لواجباتها وحقوقها فى المجتمع فى ضوء تعاليم دينها، بالالتزام بالسلوكيات التى ترتضيها الأخلاقيات والقيم التى رَسَمَها الشرع الحكيم، بما يتوافق مع التطورات المتلاحقة فى العصر الحالى، بعيدًا عن التزمت أو الانفلات عنها، فلا تأتى بأفعال وتصرفات مستهترة تُسىء إليها وإلى مَنْ حولها.

وأول مظاهر هذا الالتزام تكون فى الملبس، فالفتاة المتبرجة لا تحترم جسدها، وبالتالى تفقد احترام من حولها، وتجعلهم ينظرون إليها إمَّا نظرة احتقار وازدراء .. وإما نظرة اشتهاء.

أما الفتاة العصرية فهى الفتاة الواعية، التى تعرف كيف تحافظ على جسدها وتستره عن الأعين، لأنها تدرك أن فى ذلك احترامًا لنفسها، حيث تُقَدِّرُ قيمة هذا الجسد الذى وهبه الله لها، فيجب أن تصونه عن أعين الناظرين وتجعله صورة للعفاف وليس سلاحًا للفتنة.

ما مفهوم الجمال والأنوثة ..؟

من المعروف أن معظم تفكير المرأة عمومًا ـ سواء أكانت فتاة صغيرة أم سيدة كبيرة ـ هو فى شكلها الخارجى، وكيف تبدو جميلة متناسقة فى أجزاء جسمها، دون ترهل أو تكدس شحم فى أى منطقة من مناطق جسدها، دون نحافة ولا سمنة فى جزء دون جزء آخر ..... وهى فى ذلك تنسى أن حرصها الدائب على رشاقتها وفتنتها خدعة كبرى، سرعان ما تنكشف بعد زواجها، ويتحول الوجه الجميل والتقاطيع الدقيقة الحلوة ـ التى هى نوع من الجمال ـ وكذا الجسم الرشيق، كل ذلك يفقد أثره مع متطلبات الحياة الزوجية والحمل والولادة فيتحول "الغزال" إلى شجرة "جميز".

ويبدأ "الديكور" الجميل الذى كانت تحرص عليه فى صباها وشبابها فى الانزواء والاضمحلال ليصير باهتًا، أو أقل من ذلك، بعد أن فقد جاذبيته.. وهنا يظهر الجمال الحقيقى ... جمال الشخصية .. وحلاوة السجايا، وصفاء الروح، وثراء النفس الفياضة بالرحمة والمودّة، والحنان والأمومة ....

هذا إذا كان لهذا الجمال جذور فى أعماق نفسها، منذ أن كانت فتاة تهتم بجانب جمال هندامها الخارجى بجمال روحها، وجمال أخلاقها، وهذا هو الجمال الحقيقى الخالد.

ولذا.. فإننى أدعو إلى عدم الافتتان بالجمال الشكلى فحسب دون الجمال الحقيقى للنفس .. فأية قيمة مثلا لوجه باسمٍ لطبع قاسٍ خبيث؟! ...

وأية قيمة لرشاقة الوسط وامتلاء الصدر واكتنازه وقلب صاحبته مشحونة بالطمع والدناءة؟! ..... وأية قيمة لتسريحة شعر جميلة، ولا يوجد تحتها عقل متزن؟! .... وأية قيمة لمفاتن شكلية مادامت صاحبته تحمل بين جنبيها نفسًا متقلبة لا تهدأ إلا بإثارتها للمتاعب والمضايقات؟! ...

إن المرأة الجميلة ليست مقاييس شكلية كتمثال جميل، يخلو من روح ونفس عاقلة .. فالرجل تستهويه المرأة بروحها كما يستهويه جسدها بفتنته.

المرأة الجميلة ـ فى نظرى ـ إنسانة مريحة فى سلوكها العام وشكلها الطبيعى، لا تلهث وراء ما يسمى بـ "الموضة"، أو تسرف فى "الماكياج" و "المساحيق"، فتتراءى كقطعة حلوى، أو "لوحة بوية".

نعم .. الجمال هو ـ قبل كل شيء ـ إحساس يشعر به الإنسان، حتى ولو كان الذى أمامه قبيحًا دميمًا .... فالرجل الذى يعجب ببهرجة المرأة وتبرجها لا ينم ذلك منه إلا عن نزوة طارئة لا يستقيم لها حال .. فى حين أن الرجل الذى يعجب بالمرأة ككيان حى متكامل، من نَفْسٍ جميلة يغلفها جسد عادى، أو أقل من العادى فى حُسنه .. هذا الرجل هو رجل متعقل فى نظرته، يستطيع إسعاد امرأته ..

ولا عجب فى ذلك، فتجارب الحياة عديدة، وأبرزها للعيان فاتنات السينما والمسرح اللاتى لا يستقررن فى كنف زوج باستمرار(*).

❑ ❑ ❑

مفاتيح النجاح والتفوق:

فى حوارات أبنائنا وبناتنا المتفوقين و المتفوقات الأوائل على مستوى الجمهورية التى نقلتها لنا وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة، وبالذات عندما عرضوا أسباب النجاح والتفوق من وجهة نظرهم، نجد أن هذه الأسباب تعد بحق فى مجموعها مفاتيح النجاح والتفوق، ليس فى المجال الدراسى فقط، ولكن فى شتى مجالات الحياة .. وجميع الأوائل لم ينسب أحد منهم الفضل إلى نفسه أو مجهوده، أو ادَّعى أنه هو السبب الرئيسى فى هذا التفوق، ولو بكلمة واحدة أو إشارة توحى بصفات الغرور والخيلاء والمباهاة، بل لقد أثبتت إجاباتهم وحواراتهم فى اللقاءات الإعلامية أنهم أبناء وبنات ـ قد تمسكوا بدينهم وتعاليمه فأكرمهم الله عز وجل .. كما أثبتوا أنهم أبناء وبنات بررة لآباء وأمهات قد أعانوا أولادهم على برِّهم بحسن تربيتهم لهم ....

هذا، ويمكننا أن نوجز مفاتيح النجاح والتفوق من طيات حديثهم فيما يلى:

(*) حوار مع مجموعة فتيات "مصارحات جريئة" للمؤلف.

ـ المفتاح الأول: الإيمان بالله والتمسك بالدين وتعاليمه:

لقد لوحظ أن الجميع يتوجه بالشكر والحمد لله أولا .. ويقرون أنه سبحانه عز وجل وليُّ التوفيق، ويرتكزون فى أسباب تفوقهم إلى محافظتهم على تعاليم دينهم وفروضه، كالصلاة، وقراءة القرآن الكريم، والدعاء، حتى سمعنا منهم هذه العبارات: "الحمد لله ربنا وفقنى" .... "الفضل لله قبل كل شىء وبعده" ... "التوفيق من عند الله الذى لا يُضيع أجر من أحسن عملاً" ... "حين كنت أشعر بالخوف والرهبة قبل دخول لجنة الامتحان كنتُ أقرأ بعض الآيات القرآنية فأهدأ".

ـ المفتاح الثانى: التراحم والدفء الأسرىّ:

إن مشاعر الحب والتفاهم التى تربط بين الوالدين والأبناء كانت لها تأثيرها الكبير فى تفوقهم، ولذلك يعربون بالامتنان والتقدير وبمشاعر جياشة عن فضل الآباء والأمهات لما قدموه من جهد ورعاية لهم خلال العام الدراسى، والتى عبروا عنها كالآتى: "الفضل بعد ربنا لست الكل" ... "البيت وَفَّرَ لى كل وسائل الاستذكار والراحة" ... إلخ.

ـ المفتاح الثالث: الضمير:

الكلمة ترددت مرات عديدة على لسان المتفوقين والمتفوقات، حيث قالت إحداهنّ: "إن مسألة الضمير مهمة جدًا، فلابد أن أراعى ضميرى دائمًا فى تعاملى مع الله تعالى ومع أُسرتى التى وفرت لى كل السبل للنجاح والتفوق، ومع مدرستى وأساتذتى، وكل مَنْ قَدَّمَ لى الرعاية والتدريس .. ومع نفسى كذلك، فلا أظلمها بعدم المذاكرة والاجتهاد فى التحصيل".

ـ المفتاح الرابع: الأسلوب السليم فى الاستذكار:

إن الجد فى التحصيل وتحمُل المسئولية منذ بداية العام الدراسى بتنظيم الوقت والجهد وعدد ساعات المذاكرة يعد من أهم أسباب النجاح والتفوق.

كما أشار الجميع ـ آباء وأمهات وأبناء وبنات ـ إلى ضرورة الترويح عن النفس من حين لآخر لتجديد نشاط الذهن والبدن.

وهكذا نجد أن التفوق ليس وليدَ عاملٍ واحد ـ وهو الاستذكار فقط ـ وإنما تدعمه ركائز أساسية أخرى، على رأسها الاستقرار الأُسَرِيّ المفعم بروح المودَّة والحب والتفاهم، وقبل وبعد كل شيء تقوى الله ومحبته بالالتزام بما أمرنا به من طاعة، والابتعاد عن كل ما يغضبه من معاصٍ.

النوم يضمن النجاح!:

النوم شرط أساسي للتقدم في التعليم .... هذا ما أكده علماء أمريكيون في دراسة نشرتها مجلة "تيتشر نيوز" العلمية .. حيث ينصح العلماءُ الطلابَ والطالبات بعدم السهر للمذاكرة أو المراجعة حتى اللحظات الأخيرة قبل الامتحانات. ويقولون:

إن قضاء الليلة الأخيرة في المذاكرة مع عدم النوم يضعف أو يرهق المخ، ويحرمه من القدرة على التذكر والاسترجاع.

وأوضحوا في دراستهم أن بحوثهم قد أثبتت أن المخ يحتاج إلى نوم هادئ جيد قبل أداء الامتحانات، لأنها ـ أي الامتحانات ـ عبارة عن عملية اتخاذ قرارات مستمرة، ومن ثم لابد من النوم لفترة كافية حتى تتم هذه العملية بنجاح.

نصائح يتعين مراعاتها ..

عندما تتقدمين لأداء امتحان ما:

ـ لا تدخلي قاعة الامتحان وأنت تخططين لتركها مبكرًا.

ـ يتعين عليكِ أن تَصِلِي إلى قاعة الامتحان مبكرًا بعض الشيء.

ـ كوني حريصة على الوقت المخصص لكِ، واحرصي على توزيعه والإفادة منه، معطية كل سؤال ما يستحقه من وقت.

ـ ألقي نظرةً سريعة على جميع بنود الامتحان قبل الشروع في الإجابة عن الأسئلة .. وقدري وقتا لكل سؤال، وتقيدي به حتى تتركي مزيدا من الوقت للأسئلة الصعبة.

ـ لا تهملى شيئًا فى أثناء الإجابة ـ كونى متيقظة، وانتبهى لعدد الأسئلة التى يتعين الإجابة عنها.

ـ استبعدى فى الحال الإجابات التى تبدو بوضوح أنها غير مؤكدة.

ـ إن اكتساب الأُلْفَة والمعرفة بموقف ما، يقلل دائمًا من القَلق المتصل بذلك الموقف، وأنتِ على الأرجح سوف تُقللين دائمًا من مشاعرالقلق، ومن ثم تتمتعين بأداء أفضل فى الإجابة عن أسئلة الامتحان .... فأنتِ كلما ازْدَدْتِ أُلفةً ومعرفةً بمادة الامتحان شعرتِ براحة أكبر، وقلق أقل، فإن الأُلفة واعتياد الأمر ينميان الثقة بالنفس.

ـ ماذا تفعلين إذا نسيتِ كُلَّ شيء؟:

إذا بدأت فى حَلّ الامتحان وشعرتِ أنكِ لا تتذكرين شيئًا من إجابات الأسئلة التى أمامك، فدعى الامتحان جانبًا، وأَغْمِضِى عينيكِ، ثم تنفسى ببطء وعمق عدة مرات ... وحاولِى تذكُّرَ شيءٍ آخر مبهج غير الامتحان ... فستشعرين أنكِ أفضل حالاً، وستحسين بهدوئكِ وقد عاد إليك ..... فعودى إلى امتحانكِ، وعندما يعجزك سؤال اتركيه وانتقلى إلى سواه ... وهكذا حتى تجدى سؤالاً يمكنك الإجابة عنه.

وعندما يقترب موعد امتحانك القادم فسوف يعاودك على الأرجح شيء من القلق الذى أَلِفْتِيهِ فيما مضى، لكنه ـ فى هذه المرة ـ لن يشل حركتكِ أو يجمد تفكيرك(*).

(*) سيكلوجية المذاكرة للمؤلف.

الفتاة "المدللة" تتخبط فى حياتها الزوجية .. لماذا؟:

تتزوج الفتاة "المدللة" التى لم تنضج فكريًا فتتخبط فى الحياة الزوجية، حيث لا تقوى على تحمل الأعباء والمسئوليات الملقاة على عاتقها كزوجة وأم، فتكتئب وتيأس، وغالبًا ما ينتهى بها الحال إلى الطلاق.

ولذا يُعَدُّ عَدَمُ النُّضْج فى شخصية الزوج أو الزوجة أقوى عاملٍ مسئول عَمَّا يصيب الزيجات من فشل، أو تصدع، أو مشكلات ومتاعب بوجه عام.

وليس المقصود ـ هنا ـ النقص فى النمو الجسدى، وإنما النقص فى النمو النفسى والذهنى والفكرى .. فعدم النضج فى الشخصية ما هو إلا إخفاق الرجل أو المرأة فى استكمال أسباب النضج العقلى والنفسى، وهى التى تنقل الفتى إلى طور الرجولة والفتاة إلى طور الأُنوثة البالغة، ومن ثَمَّ، فإن نُضْجَ الشخصية أو قصورها لا يتعلق بالضرورة بالسن، ولا بالنضج البدنى .. فكم من فتاة فارعة الجسم بلغت مبلغ النساء فى العشرين أو الثلاثين أو حتى فى الأربعين، ولكنها لا تزال طفلة بعقلها وتفكيرها.

وكم من شاب نامى الجسم، تجاوز العشرين أو الثلاثين، ومع ذلك فهو لا يزال ـ من حيث التفكير والتصرفات ـ صبياً صغيرًا، يأبى أن يدرك أنه قد غَدَا رَجُلاً.

ومما يُؤْسَفُ له أن هذا الداء كثيرًا ما يصيب أكثر الفتيات جمالاً، وأكثر الرجال وسامةً، لأن أمثال هؤلاء يتعرضون ـ عادة ـ للتدليل الذى يُفسدهم، حيث كثيرًا ما يُحاطون برعاية فوق ما ينبغى، وإلى ما بعد مرحلة المراهقة، فيظل الواحد منهم ـ حتى بعد زواجه ـ طفلاً، فى حاجة إلى التدليل والرعاية، وإلى من يعالج له مشكلاته ومتاعبه ويجد لها الحلول المناسبة!

❑❑❑

الزوجة "طفلة مدللة"!:

قد تتزوج الفتاة وهى ما زالت تتمادى فى التعلق بالحب الخيالى الروائى حتى تعجز عن أن تحب زوجها حبًّا واقعيًّا، فهى تتلمس بعد الزواج ذلك الجو الشاعرى الحالم الذى اعتادت أن تتصوره وهى تقرأ القصص والروايات الرومانسية، التى أيقظت مشاعرها خلال فترة المراهقة، وجعلها تعيش بعيدًا عن الواقع[1]

ومن ثم تعد زوجة خاملة، لا تميل إلى أى عمل من الأعمال التى تحتمها عليها مسئولياتها كزوجة وربة بيت .. تقضى يومها فى التحسر على نفسها، والتذمر من "بختها الأسود" الذى ساقها إلى زوج لا يملك أن يجعلها تعيش فى نعيم وراحة.

ومن المدهش أن تكون هذه الزوجة "ست بيت" ولا تعمل، ولكنها لا تريد أن تتعب نفسها بأية أعباء منزلية، فكل أملها فى الحياة هو الاسترخاء أمام جهاز التليفزيون" طوال اليوم، أو الاتصال بصديقاتها والخروج معهن، ثم تريد من يعتنى بها وبطفلها وبيتها!

ولا يقتصر الأمر إلى هذا الحد، فكثيرًا ما تتطلع إلى ما فوق مستواها ومستوى زوجها، فتحاول أن تُجارِى من يفوقها فى المركز الاجتماعى والموارد المالية، ولذا فإن الزوجة من هذا الصنف كفيلة بأن تقود زوجها إلى أخس الانحرافات والجرائم لكى يحصل لزوجته على ما يحقق أطماعها، ويلبى نزوات نفسها التى لا تعرف حدًّا، ومن ثم فهى كفيلة بهذا المسلك أن تحيل حياتها الزوجية إلى عذاب

---

(١) لقد كانت "مدام بوفارى" مثالاً لهذا النوع من النساء الذى أجاد الكاتب الفرنسى الكبير "جوستاف فلوبير" تصويره فى إحدى كتاباته .. حيث كان الحب الخيالى الحالم يتملك عليها نفسها، فلما لم تجد إلى جوارها بعد الزواج سوى زوج عادى يعمل طبيبًا يداوى مرضاه، ويعود فى المساء إلى منزله متعبًا ينشد الراحة ... فاصطدمت أحلامها بما كانت تنشده عشقًا للزوجية ـ كما قرأت فى رواياتها ـ حيث وجدت بيتًا فى حاجة إلى تدبير أموره، حافلاً بالمسئوليات الملقاة على عاتقها، فحاولت البحث عن عشق حالم لدى رجال آخرين فزلت قدمها وسقطت فى الخطيئة، بعد أن خلطت فى تخبطها وجهلها بين الحب الرفيع السامى والنزوات وشهوات النفس .. إلى أن انتهت حياتها بنهاية مأساوية، وانتحرت بالسم بعد أن اجتاحها اليأس.

وجحيم [1]، حيث تُشْقِى زوجها، وتجلب التعاسة على نفسها بما تُبديه من خوف دائم من الفقر، أو من الحمل وإنجاب الأطفال وتربيتهم، ومن خشية انتقاد الناس لها ولزوجها.

وهى لا تحب أن ترى أَحَدًا من الناس أفضل منها، وتكثر من الشكوى، لأنها تجد أن حياتها معه غير مستقرة وغير مريحة.

وهى تتسم ـ أيضًا ـ بالأنانية، تريد كل شىء على هواها، حتى فى أقل الأمور، مثل رغبتها فى رؤية برنامج فى التليفزيون على قناة معينة تفرضها على زوجها .. وقد يروق لها أن تفعل كُلَّ ما يناقض رغبات زوجها.

❑ ❑ ❑

الشاب المدلل عندما يتزوج:

بداية، نشير إلى أن الرجال ليسوا منزهين عن داء التدليل، فكل ما ذُكر من أعراض وألوان بالنسبة للنساء يوجد أيضًا لدى الرجال.

ولعل أكثر هذه المظاهر شيوعًا هو ذلك المسلك الذى يعمد إليه بعض الرجال الذين يظلون كالأطفال متشبثين بأمهاتهم، بما يعنى أن يُصِرَّ الواحد منهم على أن يَلْقَى من زوجته ما كان يلقاه من أُمه من تدليل وإعجاب، ورعاية واهتمام!

ومنهم من يتشبث بحب السيطرة والتسلُّط، فهو يريد دائمًا أن يفرض إرادته وسلطانه على زوجته، وأن تكون له اليد العليا .. أى أن يكون "ديكتاتورًا" غاشمًا، وأن تكون زوجته جارية تنصاع لأوامره وتخضع له.

---

(١) فى هذا الصدد نسوق هذا النموذج: زوجة التحقت بوظيفة بشركة أجنبية كبيرة، وفرحت هى وزوجها فرحة غامرة، لأنها تتقاضى منها مرتبًا ضخمًا، ومن الممكن أن تسد به بنودًا كثيرة يحتاجان إليها فى حياتهما الزوجية .. ولكن سرعان ما كانت تبدد هذا المرتب، بل وجزءًا من مرتب زوجها أيضًا، لأنها أصرت أن تُجَارِى زميلاتها بالشركة فى ملبسهن، وفى أوجه الإنفاق بوجه عام.

وعبثًا حاول زوجها إقناعها بأن تكفَّ عن هذا التقليد الأعمى، وأن تُقَدِّرَ أن ظروفها المادية مختلفة عن ظروف الآخرين، ولكن دون جدوى، واكتشف الزوج أنه قد تزوج من طفلة مُدللة وليست زوجة عاقلة صبورة تضع الأمور فى نصابها.

ويتزوج الشاب المدلل من فتاة جميلة عاقلة، وتمر الشهور الأولى من زواجهما بلا مشكلات، فقد قضياها فى السهر والسفر واللهو وتلبية الدعوات .. إلى أن أنجبت الزوجة طفلها الأول فالثانى، فثقلت الأعباء، وازدادت المسئوليات، وعجز الزوج "المدلل" عن مواجهتها وتَحَمُّلِهَا، فكان يهرب من بيته معظم الوقت، فهو لا يتحمل صراخ الأطفال وشقاوتهم، وأيام مرضهم.

وتصبر الزوجة طويلاً على هذا الحال، وتستميت من أجل إنقاذ زواجها، وإكمال مسيرته، ولكنها مع الوقت قد تيأس وتكتئب، ولا تتحمل هذا الوضع، خاصة عندما تجد نفسها أيضًا المسئولة الأولى والأخيرة عن أعباء بيتها وأولادها، وقد يصل الأمر فى كثير من الأحيان إلى طلب الزوجة الانفصال عن زوجها الذى لم يعد له - فى نظرها - أى نفع، لأنها أيقنت أنها قد تزوجت من طفل وليس من رجل بالغ مسئول، قد تَعَوَّدَ منذ صغره ألاّ يرفض له أبواه أى طلب مهما كانت قيمته أو صعوبة الحصول عليه .. أى تربى على التدليل الزائد الذى أفسده وأحاله إنسانًا أنانيًا، لا يعنيه فى المقام الأول سوى نفسه .. فعندما يتزوج يستمر على هذا الحال، وبدلاً من أن تكون أولوياته لبيته وأُسرته وأطفاله، تظل له وحده .. كأن ينفق ببذخ على ملابسه وسهراته ونزهاته الخاصة، فى حين يُقَتِّرُ على أبنائه وزوجته، مما يعنى انعدام التوازن العادل بين ما ينفقه على نفسه وما ينفقه على أُسرته .. وكثيرًا ما تفشل هذه النوعية من البشر فى إقامة أسرة سعيدة.

الجمال الحقيقى .. الطبيعى المحتشم:

قال فى عجب يخاطب فتاته:

هناك نوعان من الجمال: المصطنع المتحدى السافر .. والطبيعى المحتشم الملتزم - أمَّا المصطنع المتحدى السافر فهو الظاهر المنتشر، والأكثر عددًا ... والذى نسميه بـ"الفتنة المتحركة" فى الشوارع، والأندية، والأماكن العامة، فضلاً عن الشواطئ وحمامات السباحة .. وإطاره العام لباس يكشف أكثر مما يستر، وزينة، ومساحيق، وعطور تجذب حاسة الشم من على مسافات بعيدة، وَعُرْى يشد حاسة البصر الزائغة الجائعة التى تكاد تُخرج العيون من محاجرها .. واسترخاء، وليونة، وميوعة فى نبرة الكلمة واللفظ، حتى لتكاد الحروف تتراقص على الشفاه.

أمَّا الجمال الطبيعى المحتشم فهو للأسف أقل انتشارًا، وأقل عددًا .. والذى درجت عليه بعض الفتيات، والذى نسميه بـ "الزى الشرعى" ولا يُلْتَفَتُ إلى صاحبته إلا قليلاً حيثما تواجدت، سواء فى ميدان العلم أو العمل، أو قضاء حاجة ... وإطاره العام لباس ساتر سابغ محتشم، وإنْ بُولغ فيه أحيانًا .. ووجه خالٍ من أية زينة أو مساحيق، تتحدث صاحبته فى نبرة غير مثيرة، وعبارات وألفاظ منتقاة.

ويلاحظ أن هذين النوعين من الجمال يختلف تأثيرهما فى النفس باختلاف صاحبتهما، فالجمال المصطنع السافر يحرك النفس الماجنة، فيثير فيها كوامن الشهوة، فتتقد كالنار المتأججة التى تبغى التهام صاحبته.

أمَّا الجمال الطبيعى المحتشم فيلامس برفق جانب التقوى فى النفس، ويدعو إلى الإعجاب والاحترام، وبالتالى هدهدة غلواء النزعة الشهوانية المستعرة.

أجل .. إن ردود الفعل تجاه هذين النوعين من الجمال، تجعل ذات الجمال الطبيعى المحتشم تَعْتَدُّ بمكانتها فى النفس المتعقلة الواعية، فى حين تدعو ذات الجمال المصطنع السافر أن تُراجع نفسها، وتعود إلى فطرتها السوية التى أرادها الله تعالى لها، بعيدًا عن العناد والمكابرة بمزاعم صيحات الموضة"، ومتطلبات الجمال(*).

(*) فضل تربية البنات فى الإسلام: محمد على قطب (بتصرف).

باختصار: أنتِ جميلة:

فى أسلوب جمع الثقافة الجمالية إلى لغة الطب العام والطب التجميلى، استعرض الدكتور حسن القزوينى فى كتابه "أسرار الجمال والتجميل"[1] ما يصون جمال الجسم، ويضمن له الصحة السليمة من خلال عدة قضايا، يمكن إجمالها فيما يلى:

ـ الرياضة والتجميل:

من المؤكد أن النساء اللاتى يمارسن الرياضة بانتظام تصبح أجسامهن مشدودة أكثر، ويشعرن بالنشاط والحيوية... وجدير بالإشارة أنه بعد العمليات الجراحية الكبيرة يصف الطبيب بعض التمارين الرياضية المناسبة... وبصورة عامة، تساعد الرياضة على نمو العضلات، وتزيد من متانتها، وهذا من التجميل، فالحركات الخاصة بالبطن مثلاً تساعد على شدها وتقويتها وتجعلها مستوية، مما يمنع ظهور الكرش، ولذا فإن تطوير أو تحسين الشكل يعتمد ـ قبل كل شىء ـ على قابلية المرأة فى أداء الحركات بشىء من المرونة والتناسق.

وتُعَدُّ رياضة "الستريسنغ" ـ أى حركات سحب أجزاء الجسم ـ من التمارين الجيدة للمرونة وخفة الجسم.

وتستطيع المرأة تطوير عضلات الظهر وتقويتها، بممارسة الرياضة السويدية، أو باستخدام الأجهزة الخاصة بتنمية الظهر والذراعين.

ويلاحظ أن الاعتقاد السائد بأن الرياضة لا تتسبب فى النحافة هو اعتقاد غير صحيح، حيث يؤدى الجهد الجسدى إلى استهلاك كبير للطاقة، لكن من أجل النحافة يجب اتباع نظام غذائى مُعَيَّن، وما الرياضة إلا شىء متمم وضرورى لنجاحه.

---

(١) جدير بالذكر أن الدكتور القزوينى قد مارس جراحة التجميل فى فرنسا منذ السبعينيات.

- **الجمال والضحك:**

مما تجدر الإشارة إليه أن ساعة من الضحك مفيدة للجسم كساعة من التمارين الرياضية، حيث إن الضحك يساعد على تمرين العضلات، لأنه يحرك كثيرًا من عضلات الجسم، ويُنشط الوظائف الحيوية.

ويُلاحظ أن مفعول الضحك يمس بالدرجة الأولى عضلات الوَجْنَة [1].. ومن هنا تأثيره التجميلي .. ومن ثم، فقد اعتبر العلماء الضحك ليس وسيلة للوقاية من الأمراض فحسب، وإنما كعلاج طبي ضد الأمراض أيضًا.

- **تلافي ظهور التجاعيد أو تأخيره:**

يختلف الناس في درجة تأثرهم بظهور التجاعيد على وجوههم، غير أنها في كثير من الأحيان تسبب هموما وقلقًا، خصوصًا عند النساء، لما تبوح به من آثار العمر وذهاب الشباب.

ومن المعروف أن أولى علامات الشيخوخة تظهر على البَشَرة بجفافها وفقدان مطاطيتها وطراوتها .. وكذلك بانخفاض إفرازات الغدد الدهنية والعرقية، بما يؤدي إلى رقتها، وبالتالي ظهور التجاعيد عليها.

هذا، ولتلافي ظهور التجاعيد المبكرة أو إبطاء ظهورها، فمن الضرورة اتباع ما يلي:

- حماية البشرة من أشعة الشمس.
- اتباع نظام غذائي متوازن.
- تلافي كسب أو فقدان الوزن المتكرر والمفاجئ.
- ترطيب البشرة جيدًا، بشرب لتر ونصف اللتر من الماء على الأقل يوميًّا، خصوصًا في الأوقات الحارة.
- التزود الجيد بالأوكسجين.

---

(١) الوجنة: ما ارتفع من الخدين.

- ممارسة الرياضة اليومية، وخصوصًا فى الهواء الطلق.
- تنظيف البشرة ورعايتها باستمرار.
- النوم الكافى المتوازن، فهو عامل مجدد للقوى، ويؤمن تجديد خلايا البشرة .
- المحافظة على النشاط وعدم الخمول، وفى الوقت ذاته تفادى الإرهاق.

اكتشاف البنت لجسدها:

من المعروف أن من الغرائز الطبيعية عند الإنسان غريزة الفضول والاكتشاف، خاصة فى كثير من الأمور الذاتية والمحيطة به .. ومن تلك غريزة اكتشاف الجسد .. غير أن المجتمع لا يسمح للبنت بذلك، حيث يتخوف الأهل من تجريب اللمس الذاتى الذى قد يمس غشاء البكارة، حيث يعتقدون بأنه مثل خيوط العنكبوت، سوف يتمزق من أى لمس خارجي[1]!

ومن المتعارف عليه أن مجتمعاتنا الشرقية المحافظة تعتبر فقدان البكارة دمارًا للبنت وعائلتها، حيث يعدون ذلك دلالة التجريب الأكيد، حيث أكثر الشباب تعليمًا وثقافة، لا يمكن أن يتقبل بنتاً فاقدة لبكارتها لأى سبب غير الزواج، حتى لو كانت مغتصبة.

وهكذا يكون الخوف من هذا الأمر مبالغًا فيه، لدرجة أن الأهل كثيرًا ما يفهمون البنت بمدى أهمية الحفاظ على غشاء البكارة، حرصًا على كيانها وكيان أهلها فى المجتمع، حتى تغدو البنت خائفة حتى من ملامسة تلك المنطقة من أجل التنظيف!

ومن الغريب .. أننا لا نعانى وحدنا ـ ككبار وكأهل ـ من عقدة الخوف المبالغ فيه على سلامة غشاء البكارة، وإنما نورث ذلك لبناتنا، ويظهر ذلك بعدَّة صور، منها:

(أ) التوتر الدائم بعد أى لمس لتلك المنطقة، وما يعقبها من خوف فقدان البكارة ـ كما سبق أن أوضحنا ـ والمشكلة أن هذا التوتر ليس له زمن قصير وينتهى، فليس من حلٍّ لديها يريحها من هذا التوتر سوى التأكد الذى لا يحدث إلا بطريقتين: إمَّا الفحص الطبى، أو انتظار الزوج، ومعرفة ما إذا كان هذا الشك حقيقيًا أم مجرد وَهْم.

---

(١) فى هذا الصدد تذكر إحدى الحالات التى وردت على عيادة نفسية فتقول: "أنا أتذكر أنى مع صديقاتى ـ وكنا صغارًا جدًا، قد لا يتعدى عمر الواحدة منا ست سنوات ـ وكنا نلمس أعضاء بعضنا البعض، ودخلت أمى ـ فجأة ـ فضربتنا ضربًا مبرحًا، وأخذت تنظر إلى يدى، وسألتنى كم مرة فعلتها؟ .. وهل نزل دم؟ .. وبكت أمى، وسمعتها تخبر أبى وخالتى .. وكان هناك حوار حول ضرورة الفحص الطبى، أدركت ساعتها أنى قد ارتكبت جريمة خطيرة جدًا، فظل هذا الأمر هاجسى الدائم، وأعتقد أنه سبب رفضى للزواج.

وجدير بالإشارة أن كثيرات ينزفن بشدة ليلة الزفاف من حدوث تقلص شعوري أو لا شعوري في فتحة المهبل، مما يجعل عملية الإيلاج صعبة، ومن ثم يُسبب نزيفًا أكثر مما يجب في الحالات الطبيعية.

ويرجع الأطباء المختصون أن ذلك عبارة عن ردّ فعل تجاه خوف عدم سلامة غشاء البكارة، فضلا عن ذلك فقد يكون هذا التوتر هو السبب في حدوث درجة من البرود الجنسي عند المرأة حديثة الزواج.

(ب) عدم التنظيف جيدًا نتيجة الخوف من فقدان العذرية، حيث تكون البنت خائفة من أن تضع يدها بشكل مباشر وتلقائي حين تمارس التنظيف العادي، من جراء الجهل بأجزاء الجسم، وهذا الإحجام يؤدي إلى كثير من الأمراض الصحية.

والحقيقة العلمية: أن هذا الجزء في جسم المرأة هو جزء مفتوح، ولذا فهو يحتاج إلى عناية أكثر من غيره من أجزاء جسمها من ناحية التنظيف، والنظر إليه من باب الوقاية.

وهذا الإحجام عن التنظيف خوفًا من الملامسة قد يؤدي إلى كثير من الالتهابات أو من الفطريات الناتجة عن انعدام النظافة الصحيحة، والتي يكون أقل صورها هو الرائحة الكريهة التي تنبعث من البنت.

ومما يجدر ذكره أن كثيرات يصبح التنظيف لديهن عادة غير صحيحة، مما قد يترك أثره بعد ذلك على حياتهن بعد الزواج.

(جـ) الخوف من أي نشاط ولعب طفولي .. وذلك تحت وهم أن بعض الأنشطة الحركية قد تفقد البنت عُذريتها، ولذا، فإن البنت تُنَبَّهُ منذ صغرها بأنه ليس من المفترض عليها أن تقوم بهذه الأنشطة، بل قد يصل هذا التحذير والتنبيه إلى الصراخ والانفعال عند أي حالة "قَفْز" برئ، ومن ثَمَّ يأتي الحرص الأكبر في تحريم بعض الأنشطة الرياضية، وخاصة ألعاب "الجمباز" وركوب الخيل(١)

---

(١) يلاحظ أن الأهل في الوقت الحالي أقل صرامة وتخوفًا، نتيجة بعض الوعي، على خلاف الحال في الماضي، حيث كانت لهم ردود فعل حادة نحو رياضة البنت، إلى حد أن البعض كان يُحَرِّم على ابنته النشاط الرياضي في المدرسة.

فضلاً عن ردود الفعل الناتجة عن سقوط البنت من مكان عالٍ على الأرض، والتى تعد رُدودَ فعلٍ حادة وشديدة، لخشيتهم من فقدانها لغشاء عذريتها، فيتفقدونها مثلما يتفقدون ما أُصيبت به من إصابات!

وهكذا أمام رعب فقدان البكارة تتم أُمور سلبية كثيرة، كرد فعل لمعلومات خاطئة عن طبيعة غشاء البكارة.

وهناك أَمْرٌ آخر يلازم تفكير الأهل، ويتمثل فى الخوف والرعب من حَمْل البنت غير المتزوجة، الذى تُعَدُّ أكبر مأساة اجتماعية ممكن أن تحدث، حيث إن الموت أو فقدان الأموال والأرواح أهون عليها من ذلك، لما فى ذلك من إيذاء لشرف العائلة .. ولكن الذى يعنينا ـ فى هذا الصدد ـ تلك المبالغات والتصورات التى هى غير صحيحة منطقيًا وعلميًا لحدوث الحمل.

ومن هذه الخرافات والأوهام خطورة دخول البنت لدورة المياه بعد رجل .. أى رجل، وخاصة رجال البيت، وكأن الرجال الذين يدخلون دورة المياه يقومون بعملية استمناء، تاركين وراءهم حيوانات منوية مفترسة تنتظر أى بنت تدخل دورة المياه لتهجم عليها وتحملها!!

إن الواقع العلمى يؤكد أن الحيوان المنوى عمره قصير عندما يتم قذفه .. كما أنه لا يطير، ولا يلتصق بالجسم، أو يركض عند أول فتحة ويدخل!

وهناك أيضًا منع البنت من ارتداء ملابس الأخ، اتقاء احتمال حدوث نقل للحيوانات المنوية، حتى إن بعض البنات يعتريهن حلم بالحَمْل.

هذا، وعلى الرغم مما فى نظام التضييق والاحتياطات من إيجابيات، فإن يصل إلى حد الخنق دون أى إيضاحات، مما قد يدفع البنت فى أى فرصة فيها التقاء برجل إلى حدوث الخطأ فعلاً.

وقد تقوم بعض الأمهات بمراقبة البنت وهى تعتنى وتتأمل نفسها فى المرآة فتنهرها صارخةً، خوفًا عليها من أن يمتد الإعجاب إلى الجسم كله فَتُفْتَنُ بنفسها، ومن ثم

تكون سهلة الانقياد لأى كلمة إطراء وغَزَل، وبالتالى لابد أن يكون وراء ذلك رجل وجنس!

كل تلك الصراعات والهواجس النفسية التى تعترى بعض الأهل فى المجتمعات التقليدية، واتخاذهم خطوات وقائية ـ كما يزعمون ـ هى غير صحيحة، فأمام هذا الكم من الممنوعات قد يحدث بشكل خاطئ ما يُخَافُ منه، وتكون آثاره السلبية نتيجة أسلوب مَنْعِهِ لا نتيجة التجريب نفسه(*)

□ □ □

ما وراء الرجولة والأنوثة:

لعل من الطريف أن نتذكر أن الرجال والنساء، وإن كانوا مختلفين فى أجسادهم، فإنهم يتشابهون فى أرواحهم، فليس هناك روح رجل وروح امرأة، فعالم الأرواح لا يعرف الفروق الجسدية.

لقد جعل الله الأجساد ـ بما تحمل من رجولة أو أُنوثة ـ إطارًا تعيش فيه الأرواح، فالرجولة إطار جميل يختلف عن إطار جميل آخر هو إطار الأنوثة، فلكل منهما جماله الخاص والمتميز ... ومسئولية الإنسان الحقيقية ليست الافتخار بالإطار، بل أن يجعل صورته وحقيقته مناسبة لجمال إطارها، والحقيقة هى الروح.

لقد خلق الله تعالى البشر من جنسين مختلفين، أكمل بهما ملامح الوجود الإنسانى فى منظومة هذا الكون الرائع، لكن الحياة الأخرى وراء عالم الجسد لن تقوم على ملامح رجولة أو ملامح أُنوثة، فعالم الأرواح عالم قدسى له ملامحه الخاصة ... فللرجال أن يعتزوا برجولتهم، فهى عطية الله المتميزة لهم .... وللنساء أن يَفْخَرْنَ بأنوثتهن، فهى هبة الله المتميزة لهن.

لكن الأجدر بالاهتمام هو أن نتطلع إلى ما وراء عالم الجسد، ونرنو إلى عالم الخلود ـ عالم الروح ـ الذى تنتفى فيه الفروق، وتتساوى فيه المسئولية أمام الله..

(*) برود النساء : د. فوزية الدريع (بتصرف).

فبكل اعتزاز بالرجولة .. وبكل اعتزاز بالأنوثة .. دعونا نطلب من الله أن يمنحنا أرواحًا نقية، ونفوسا طاهرة، وقلوبًا نظيفة من خطايا عالمنا المشحون بالصراعات والخلافات المتنوعة(*)

❑ ❑ ❑

كيف تعرفين أنه الحب؟:

إن الشعور الذى يساورك نحو رجل ما.. كيف تعرفين أنه الحب الذى يُؤَهِّلُ لزواج سعيد؟

إليكِ أسئلة خمسة، إذا كانت لديكِ المصارحة الذاتية، والشجاعة الكافية لكى توجهيها إلى نفسك، فمن الأمانة أن تجيبى عنها بصدق، حيث لن تحتاجى بعد هذا إلى التشكك فيما يسوقك إليه ما تشعرين به من حب.

أولاً: هل تفكرين بعقل الشريكة، حتى وإن كان حبيبك بعيدًا عنكِ؟

- إذا رأيتِ مشهدًا خلابًا وددتِ لو كان فتاكِ معكِ ليشاركك المتعة به ؟..
- وإذا سمعتِ شيئًا طريفًا أو خبرًا سارًّا اعتزمت أن ترويه له حين تلتقيان؟

ثانيًا: هل لكِ ولحبيبك هدف أو أهداف مشتركة فى الحياة؟

على سبيل المثال إذا كان لم يستكمل تعليمة لسبب من الأسباب، واعتزم أن يسد هذا النقص بعد الزواج .. هل تشعرين أن هذه هى رغبتك أيضًا؟ ..

وهل أنت على استعداد حقًّا لأن تقنعى بجلسة فى البيت بدلاً من نزهة أو رؤية فيلم فى السينما فى حين هو مكبٌّ على كتبه وأوراقه؟

ثالثًا: هل أنتِ مستعدة لأن تفعلى ما يرغب فيه، وإن لم تكن لكِ أنتِ أدنى رغبة فيه؟ .. أم هل تُصرين على أن تكون رغبتك أنت هى النافذة؟

ربما كان يهوى صيد الأسماك مثلا، فهل تشاركينه هوايته متحمسة، وإن لم يكن الصيد يعود عليكِ بمتعة حقًّا؟

(*) مجلة هو وهى - عدد مايو ١٩٩٧.

رابعًا: هل يسعك أن تُقدميه لصديقاتكِ وأقربائك وتشعرين فى نفسك بالفخر والاعتداد؟

وهل تطغى ميزاته على عيوبه، وتتجلى صفاته الطيبة معلنة عن نفسها للناس، وذلك أمام ناظِريْكِ؟

خامسًا: إذا نشأ بينكما خلاف ـ فهل تشعرين أن حبكِ له أقوى من كبريائك، ومن ثم تكونين أنت البادئة بإصلاح الموقف؟

وهل تستطيعين أن تطلبيه تليفونيًّا، أو تبعثى له برسالة تعتذرين له عن تصرفكِ؟

.. وبعد:

إذا كنتِ ـ ياعزيزتى ـ تحسبين أننى بهذه الأسئلة كَلّفْتُكِ شططًا وقيدت سعادتك الزوجية بقيود شديدة، فلا تُسرفى فى اللوم، فما وضعت أنا هذه الأسئلة، وإنما وضعتها امرأة مثلك .. إنها الأديبة "كونستانى فوستر".

□ □ □

اختيار المراهق لشريك حياته:

بداية، نشير إلى أن مرحلة المراهقة هى بدء التطلع إلى الجنس الآخر تمهيدًا لفترة البلوغ التى تليها، حيث يصبح الشاب أو الفتاة أهلاً للزواج وتكوين أسرة، وإنجاب الأطفال..

إذًا فهى فورة جنسية بطبيعتها، وكل "حب" يولد فى هذه الفترة إنما يقوم على أساس جنسى يوشك أن يكون خالصًا، ولكن نظرة التحريم التى تعوّد الشاب والفتاة منذ نعومة أظفارهما أن ينظرا لكل ما هو جنسى تُخْفِى عن العين الطابع الذى يطبع هذه الفترة، وتُبدى لكل منهما الحب تارة تحت قناع روحى، وتارة تحت قناع مثالى "أفلاطونى" وكأنه لا يمتُّ للجنس بصلة.

ولعل أخطر هذه الأسس جميعًا هو الانسياق وراء فورة المراهقة فى اختيار الشريك... وللأسف يشيع هذا الأساس حتى بين المثقفين المتعلمين، ولكن هذا شىء والعلم الذى ندرسه شىء آخر.

والفتاة المراهقة التى تطلب العلم فى الجامعة قَلَّ أن تدرى شيئًا عن طبيعة المرحلة التى تمر بها، وعن سبر الأحاسيس والعواطف التى تجيش بها نفسها ... بل إنى أعرف فتاة أوشكت أن تتزوج مدفوعة بفورة المراهقة، وأقامت اختيارها على هذا الأساس العاطفى الفائر وحده، ثم لم يتمّ الزواج لسبب من الأسباب فانهارت نفسيا، حتى اضطرت إلى طلب معونة طبيب نفسى، فلما بدأ يحدثها عن مرحلة المراهقة وعلاماتها وخصائصها بدأت تدرك أنها تجتاز فترة المراهقة - ولم تكن تدرك ذلك من قبل - ومن ثم بدتْ كأنها اجتازت لتوها امتحان الليسانس بتفوق!

ولذا يمكن القول بأن أخطر ما فى مرحلة المراهقة بين شبابنا وفتياتنا أن ينظروا للجنس نظرتهم إلى شىء معيب محرم.

وتمتاز فترة المراهقة بإضفاء المثالية على شريك الحياة، حيث تتخيل الفتاة "فارس الأحلام" الذى استوحته من قراءاتها، أو من مشاهداتها للمسلسلات والأفلام ... كما يتخيل الفتى أيضًا "فتاة الأحلام" بالمنوال نفسه.

ويتخذ "فارس الأحلام" بالنسبة للفتاة فى هذه الفترة أشكالاً شتى، تختلف باختلاف شخصيتها ... فقد يكون أهم ما يمتاز به الوسامة، أو قد يكون قويَّ البنيان، أو يتسم بالجرأة والإقدام، أو بالمرح والنشاط، وكذلك "فتاة الأحلام" بالنسبة للفتى المراهق، قد تكون بارعة الجمال، أو طاغية الشخصية، أو ملفوفة القوام، أو قد تكون على نقيض هذا كله وفقًا لشخصية الفتى، والعوامل التى أدَّتْ دورها فى تكوينه.

ولكن أيًّا كانت طبيعة الشخصية، فإن الاختيار الذى يقوم على أساس عاطفى جنسى بحت يُعَدُّ اختيارًا خاطئًا، فَأَوْلَى بالفتاة أو الفتى أن ينتظرا حتى يبلغا المرحلة التالية - مرحلة النضج والرشد - لِيَقْدُمَا على الاختيار، حتى لا تنهار نفسيتهما وتتحطم إذا قامت العقبات فى سبيل هذا الزواج، وكثيرًا ما تقوم.

ولا ننسى أن فترة المراهقة، وإن انتهت بحكم السن فى نحو الثامنة عشرة بالنسبة للفتاة، وفى نحو الحادية والعشرين بالنسبة للفتى، فإن طابعها - أى الفورة الجنسية - قد يستمر إلى ما بعد ذلك بكثير، ومن ثم فقد تقعين فى الحب وأنت فى الثلاثين من

عمرك ، ويكون حبكِ مع ذلك مراهقًا ... والمحك عندئذ أن تنظرى إلى حبيبك نظرة موضوعية خالصة لتقررى إن كانت دعامة حبك ناضجة ، فإذا فرغتِ من التحقق من أن اختيارك ليس مدفوعًا بضغط المراهقة ونزواتها ، ولا قائمًا على أساس حب مراهق غير ناضج ، فتحققى أيضًا من أنه يخلو من تلك الاعتبارات التالية :

ـ الفرار من الألم:

قد يكون مَبْعَثُ الألم إخفاقاً فى تجربة عاطفية ، أو تعاسة تظلل جو البيت الذى تعيشين فيه ، أو افتقادَ عزيز ، أو قد يكون خسارة فى شىء ما ، أو إخفاقًا فى تحقيق إحدى الطموحات والآمال ، أو ما إلى ذلك.

إن الفرار من الألم يعنى الالتجاء إلى اللذة التى هى نقيض الألم .. فماذا لو لم تُجْدِى اللذة؟ ... عندئذ يكون الألم أشد وأقسى.

وَاعلَمِى أن الزواج ـ كالحياة ذاتها ـ لن يخلو من أسباب الكدر والألم أحيانًا ، والأرجح فى هذه الحالة أنكِ ستصابين بخيبة أشد إذا تَمَّ اختياركِ على هذا الأساس ، ولذا ، فمن الأفضل أن يكون الاختيار وأنتِ تتمتعين بحالة نفسية متزنة.

ـ اصطياد الفرص:

وإذا كان يشوب اختيارك فرصة التطلع إلى ثراء أو مركز مرموق ، أو رفاهية فى المعيشة ، فهو حينئذ اختيار خاطئ ، فما يحب أحد الشريكين أن يشعر أنه شريكٌ أدنى ، أو أن شريكه هو الأعلى ، وإنما الزواج الناجح كالشركة الناجحة ، تقوم على توافق وانسجام مَنْ فيها ، بعيدًا عن مطامع قد تتحقق أو لا تتحقق.

ـ غموض الهدف:

وإذا كان اختيارك يلابسه الغموض فى ناحية أو أكثر فهو اختيار خاطئ أيضًا ، حيث إن هذا الاختيار شبيه بالاختيار السلبى ، غير أن الاختيار السلبى ينساق المرء فيه كانسياق الحمل إلى الذبح فى عيد الأضحى ، دون أن يكون له رأى أو اعتراض ... أما الاختيار الذى يلابسه الغموض فقد يكون قائمًا على حب صحيح ، ولكنه

يقف عند هذا الحد دون الالتفات إلى جوانب الحياة الزوجية الأخرى: من متطلبات، وتحديد أهداف، وكيفية تحقيقها فى ضوء الواقع والإمكانيات.

هل تحلمين أن تكونى ملكة جمال العالم؟:

من المعتقد أن إجابة جميع الفتيات والنساء ستكون بالإيجاب، فالثناء على جمال المرأة أهم شيء بالنسبة لها، وهو أقصر الطرق إلى قلبها...

نعم .. "لقب ملكة جمال العالم" يداعب خيال المرأة على الرغم مما تواجهه مسابقات الجمال من انتقادات، ليس فى الدول الإسلامية فحسب، وإنما فى كثير من بلاد العالم، باعتبارها انتهاكًا لحقوق المرأة، وإهدارًا لآدميتها، فضلاً عن تحريمها دينيًّا.

فقد أصدر الدكتور نصر فريد واصل ـ مفتى الديار المصرية سابقًا ـ فتوى فصَّل فيها الأمر قائلا: "إن مسابقات ملكات الجمال التى تُنْتَهكُ فيها الحرمات، وتظهر عورات الفتيات، ويتم تشجيعهن على عدم الالتزام بالحياء وبالأخلاق الإسلامية القويمة، حرام وغير جائزة شرعًا بأى حال".

أمَّا منظمات حقوق الإنسان عامة، وحقوق المراة بصفة خاصة، فتقود حربًا ضد مسابقات الجمال، التى تعتبرها انتهاكًا صريحا لحقوق المرأة، حيث يتم التقييم بناء على مقاييس جسدية، وهو ما يشبه تلك المسابقات بسوق النخاسة، والتعامل مع المرأة على كونها جسدًا ممشوقًا فاتنًا.

فمن المعروف أن مسابقات الجمال قد بدأت باختيار ملكة جمال العالم على أسس جسدية، ووفق مقاييس ومعايير معينة، والتى تطورت أخيرًا لتشمل ضرورة أن تكون المتسابقة على قَدْرٍ من الثقافة العامة، والدراية ببعض اللغات الأجنبية والمعلومات المختلفة، ومتابعة للأحداث العالمية المتلاحقة .. ومن ثم أصبحت هذه المعايير ضرورية لنيل لقب "ملكة جمال الكون".

وقد كان من جراء الإقبال المتزايد من جانب المتباريات على تلك المسابقات أن جعل المنظمين لها يتفننون فى ابتداع مسابقات جديدة، فهناك على سبيل المثال ملكة جمال الفراولة، وملكة جمال الطماطم، وملكة جمال القطن التى كانت تجرى فى

مصر فى وقتٍ ما .. وهناك ملكة جمال الإنترنت التى تم تنظيمها مؤخرًا فى تركيا، على الرغم مما تواجهه مثل هذه المسابقات من انتقادات حادة من التيار الدينيِ(*).

ويلاحظ أن المشاركات فى مسابقات الجمال عادة ما يَكُنَّ فى العقد الثانى من أعمارهن.

□□□

الرد على أفكار بعيدة عن الإسلام طرحتها فتاة:

فتاة مسلمة عاشت فى أوروبا ثم عادت إلى بلادها بأفكار بعيدة عن الإسلام وشَرْعه، توضحها رسالة قد بعثت بها إلى أحد أعلام الفكر الإسلامى(**) الذى قام بدوره بالرد عليها، حيث قال:

سلام الله عليكِ ورحمته وبركاته ... وبعد:

لم تكن رسالتُكِ غريبة علىَّ .. فإنى أُدرك تمامًا تلك العوامل التى أثَّرتْ على كثيرات من قبلك من أخواتنا اللاتى ذهبن إلى أوروبا فى طلب العلم، ووقعن هناك تحت هذه المؤثرات التى يحاول أعداء الإسلام ترويجها جهالة وتعصباً وحقدًا، وإنه لَمِمَّا يُحزن الإنسان أن تقع فتياتنا وشبابنا فرائسَ هذا الجهل الذى ساعدت عليه عوامل كثيرة، أهمها القصور فى التربية، وإهمال البيت فى النشأة والرعاية .. إن الإسلام دين المستقبل كما قال"برناردشو" قبيل وفاته، لأنه الدين الإيجابى الذى يواجه مشكلات الحياة .. فإذا كان هذا ما يقوله مفكرو الغرب، فكيف بالله غابت هذه الحقيقة عن المسلمين أنفسهم؟!

وأُبادر لأجيب عن رسالتك نقطة نقطة حتى يتكشف لكِ وجه الحق والصواب فى هذه الأمور كلها.

(*) جدير بالإشارة أن مصطفى كمال أتاتورك هو أول من أوجد فى تركيا مسابقة الجمال كمظهر أوروبى لإثبات جمال المرأة التركية الذى تخفيه تحت الحجاب، والذى يضارع جمال أجمل نساء العالم!!

(**) هو الدكتور عبد الودود شلبى .ويلاحظ أننا قد اكتفينا بالرد على الرسالة دون الرسالة ذاتها. لكونها قد احتوت على مضمونها.

أولا : يبيح الإسلام للمسلم أن يتزوج يهودية أو مسيحية ، لأن الإسلام يعترف بأصل هاتين الديانتين ، وكما تعرفين ، فالمسلم لا يكون مسلمًا إلا إذا آمن بجميع الأنبياء والرسل ، ومنهم موسى وعيسى عليهما السلام.

والمسلم لا يكون مسلمًا أيضًا إلا إذا آمن بالكتب التى أُنزلت على رسل الله ، كالتوراة والإنجيل قبل أن يُحرَّفَا على أيدى الكهنة ورجال الكنيسة ...

وصدق الله العظيم إذ يقول : ﴿ ءَامَنَ ٱلرَّسُولُ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِۦ وَٱلْمُؤْمِنُونَ ۚ كُلٌّ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ وَرُسُلِهِۦ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِۦ ﴾(1)

فإذا تزوج المسلم امرأة من أتباع هاتين الديانتين فلن يرغمها على تغيير دينها ، وسيعاملها طبقًا لتعاليم الإسلام التى توصى بأهل الكتاب والأُمَّة خيرًا.

ثانيا : أمَّا لماذا لا تتمتع المسلمة بزواج غير المسلم كما يجوز ذلك للرجل؟...

فالجواب واضح ولا يحتاج إلى بينة ، ذلك لأن اليهود والنصارى لا يعترفون بنبوة محمد صلى الله عليه وسلم ، ومنهم من لا يعترفون بالإسلام ديناً ، فإذا تزوجت المسلمة رجلاً على غير دينها لم تضمن أن يرغمها على ترك دينها.. كما أنه - كزوج - لن يسمح لها بمزاولة شعائر دينها ما دامت تؤمن بدين لا يؤمن به ولا يعترف به أصلاً. ثم .... أليس من الغريب أن يؤمن المسلم بنبوة المسيح وموسى ، ويدافع عن طهارة مريم البتول وينزهها عن الاتهامات الحقيرة ، ثم نجد هؤلاء المسيحيين يحاربون الإسلام الذى يعترف بنبيهم ويكرمه ، ثم يصادقون اليهود الذين اتهموا المسيح فى نفسه وأُمّه ، ثم حاولوا بعد ذلك قتله لولا حماية الله له ورفعه؟

ثالثًا : أمَّا بالنسبة لتعدد الزوجات فى الإسلام ، فأنا أُطالبكِ أن تقرئى الصحف بإمعان ونَظر ، وستجدين أيتها الأخت الفاضلة أن عدد النساء فى العالم يزيد عن الرجال بأكثر من مائة مليون نسمة ، فأين تذهب مائة مليون امرأة إذا قيدنا هذا التعدد ومنعناه؟

---

(1) البقرة : ٢٨٥.

قولى يا آنسة : ماذا تفعل هؤلاء الفتيات إذا قيدنا الزواج ومنعنا التعدد؟

.. هل يعملن "موديلات"؟.. أم يشتغلن فى "الكباريهات"؟ ... أم يقفن على أرصفة الطرق يبحثن عن هذا وذاك؟

إن الإسلام لم يبح التعدد إلا بشرط المساواة والقُدْرَة والعدل، فإذا لم يتيسر ذلك فلا يتزوج الرجل بأكثر من واحدة ... وغير هذا، ماذا تقولين لرجل تزوج بفتاة ثم لم يتفقا واستحال التفاهم بينهما؟ ....

هل يبقى كل واحد منهما مع الآخر فى جحيم الشقاق والنفور؟...

أم أن الأفضل أن يُخْلِيَ كل واحد منهما سبيل الآخر لتبحث المرأة عن الزوج الذى يناسبها ويبحث الزوج عن المرأة التى توافقه؟

والمرأة التى أقعدها المرض فصارت عبئًا على نفسها قبل أن تكون عبئًا على الزوج والبيت .... هل تريدين أن يلقى الرجل بهذه البائسة إلى عرض الطريق ـ وقد تكون بلا أهل ـ أم يحتفظ بها عنده مكرمة آمنة ثم يأتى لها بمن تعينه وتعينها على شئون الأسرة والبيت؟

رابعا: أمَّا عن تعدد الأزواج لزوجة واحدة ..... فهذا مما تأباه الفطرة السليمة وسمات الرجولة وأصول العفة، حتى بين الحيوانات والعجماوات، فكيف بالإنسان العاقل الذى جعله الله تعالى خليفته فى الأرض وكَرَّمَهُ على سائر المخلوقات؟

إننا لم نسمع بمثل هذا الزواج إلا فى العصور الهمجية التى سبقت ظهور الرسل والأنبياء ... فإن كنتِ قد سمعتِ شيئًا عن ذلك فى أوروبا .. فما لنا وأوروبا يا بنت محمد عليه الصلاة والسلام(*)

❑ ❑ ❑

الحجاب يؤخرنى فى الزواج!!

قالت : الفتاة التى تحبس نفسها عن الناس من وراء حجاب تتأخر فى الزواج، بجانب أنها تحرم نفسها من شبابها وحياتها .... هكذا قالت لى أمى، وأنا أتفق معها

(*) مجلة نور الإسلام ـ عدد يناير ١٩٦٤ (بتصرف).

فى رأيها ، ، فالشاب إنما يُقبل على الفتاة "الأسبور" التى يعجب بها ... والذى يعجبه فيها قبل كل شىء هو جمالها ومفاتنها .. فكيف يتهيأ لى ذلك وأنا أحبس نفسى وراء البرقع أو الحجاب؟

الجواب:

إنها لخدعة باطلة توحى بعكس الحقيقة ، وتنطلى ـ للأسف ـ على أفكار الفتيات وأمهاتهن جهلاً وخداعًا..

ولو تأملنا ـ ياعزيزتى ـ الواقع الذى نعيش فيه لرأينا نسبة الإقبال فى الزواج من الأُسَر والفتيات المحافظات أكثر من الإقبال على الأسر والفتيات المتحررات اللاتى خُدِعْنَ بمفهوم السفور والزواج السريع ، وحَرَصْنَ على إظهار جمالهن ومفاتنهن.

يعلم تفاصيل ذلك كل من يرجع إلى الإحصائيات المفصلة فى هذا الشأن ، ولأوضح هذه الحقيقة حتى تزدادى يقينًا بحكمة الخالق جَلَّ جلاله.

إن الشاب فى مجتمعنا لا يعدو أن ينتمى إلى أحد صنفين:

ـ **الصنف الأول:** متدين ، متقيد بآداب الإسلام وتعاليمه ، يبحث عن الفتاة المتدينة التى تخشى ربها ، وتعمل بشريعته السمحاء ، ومن ثم فهو لا يطمئن لفتاة ستصبح أُمًّا لأولاده تكون بعيدة عن منهاج الله وشريعته.

ـ **الصنف الثانى:** غير متدين ، بعيد عن سُلطان الدين وأحكامه ، فهو لا يبالى أن يمتع نفسه بحظوظها كلما تسنى له ذلك. . لا فرق بين أن ينالها من حلال أو حرام ..... والشاب من هذا الصنف لا يميل إلى الاقتران بزوجة إلاَّ بعد فترة طويلة من اللهو والعبث ، حتى إذا أدركه الملل والجهد فكر فى الزواج ، كرجوع السائح إلى داره بعد نزهة استنفدت المتعة فيها كل نشاطاته وطاقاته الحيوية.

وما أكثر ما تظاهر بالرغبة فى الزواج من قبل فانجذبت الفتيات إليه من هنا وهناك .. كل واحدة تعرض له ما تمتلكه من زينة ومفاتن على مذهب هؤلاء المخدوعات اللاتى يحسبن أن الفتاة لا يمكن أن تعثر على الزوج إلا بهذه الوسيلة التى تكشف فيها عن مفاتنها وجمالها.

ونعيد ونكرر: إن نسبة الذين يُقبلون على الزواج من الشبان المتدينين تزيد عن ضعف نسبة من يقبلون عليه من المتحررين ... وأن المتدينين لا يتزوجون إلا من الفتاة التى تتحلى بالخُلقُ والدين قبل الجمال الظاهرى، عملاً بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم: "... فاظفر بذاتِ الدين تَرِبتْ يداك".

الفتاة المتدينة متفوقة فى الحب!:

أثبتت دراسة حديثة أن الفتاة المتدينة لا تستخدم الحب سلعة تتاجر بها، ولكنها تدخره عاطفة طاهرة فى علاقتها بزوجها فيما بعد ... فى فترة حساسة تحتاج إلى مزيد من العواطف لتوثيق الروابط وبناء الأسرة، ولذلك فهى أبعد الناس عن حب الاستعراض الذى يعرض لكل من "" هبَّ وَدَبَّ"، والذى ينتهى غالبًا بالاستهلاك والبحث عن جديد!

كما تبين أن تفوقها فى الحب كعاطفة سامية يجعلها تخشى أن تتعثر فى تجربة تسىء إلى أخلاقها ودينها، ومن ثم عواطفها التى تحرص على أن تصونها من نزوات العبث وخيالات المراهقة الجامحة فى الإباحية.

ومن هنا أثبتت الفتاة الملتزمة المتدينة أنها أستاذة فى الحب، تعرف متى تحب .. وكيف تحب ... فضلاً عَمَّنْ تحب(*).

□ □ □

(*) ثبت علميًا: الجزء الثالث ـ للمؤلف.

الاسترخاء ضرورى فى حياتنا:

كثيرًا ما تُستخدم كلمة "استرخاء" للتعبير عن الرغبة فى الراحة، ولكن الاسترخاء فى الواقع تدريب شخصى على اكتساب سلوك معين، يخفف من حدة التوتر والضيق والإرهاق النفسى والعصبى ... ويمكن أكتساب الاسترخاء مع توفير بعض الشروط :

أولاً : المكان ضرورى جدًّا، فمن المفروض التواجد فى مكان لا يُسبب فيه أحد أى إزعاج، لا الأطفال ولا التليفون، ويجب التفرغ تمامًا لفترة الاسترخاء .. ومن ناحية أخرى ليس من المطلوب ـ كما يعتقد الكثيرون ـ تعتيم المكان، لأن الظلمة لا تسهل عملية الاسترخاء، كما أنه ليس من المطلوب الإضاءة المبهرة. وإنما نوافذ مواربة خلال النهار، وضوء خافت ليلاً.

ثانيا : بالنسبة للملابس .. يجب تجنب كل ما يقيد الحركة (كالحزام أو ربطة العنُق أو أىِّ بنطلون ضيق)، وكل ما يثير الانتباه (مثل الساعة أو السوار)، ولذا فمن الأفضل ارتداء ملابس فضفاضة.

ثالثًا : بالنسبة للوقت .. لا يهم أن يكون فى الصباح أو المساء، وإن كانت الفترة الأكثر فائدة عند الاستيقاظ صباحًا، لسببين :

السبب الأول : أننا إذا كنا قد أمضينا ليلة قلقة، أو لم نأخذ قسطًا وافيًا من النوم، فإن جلسة الاسترخاء فى هذا الوقت تجنب إضافة توتر جديد.

والسبب الثانى : أننا لو استيقظنا ونحن فى حالة جيدة، فهذا لا يمنع من الاستعداد نفسيًّا على تمضية يوم بصورة أفضل.

أما فى المساء فيكون قبل النوم، حيث يساعد الاسترخاء على إزالة أى أثر لتوتر اليوم كله، سواء كان التوتر نفسيًّا أو بدنيًّا.

رابعًا : أما فيما يخص عدد المرات، فليس هناك أى قاعدة لذلك... المهم التمسك بهذه العادة، ولكن بحيث لا تتحول إلى روتين أو ملل، حتى لا تفقد المتعة بالحصول على الاسترخاء.

خامسًا: التنفس .. وهو يُعَدُّ الخطوة الأولى نحو الاسترخاء، والمطلوب التركيز على إيقاع التنفس، حيث إن استقرار عملية التنفس يمنح الجسم استرخاءً كبيرًا، وبالاستماع إلى حركة التنفس والتركيز عليه وكأن لا يوجد شيء غيره، ثم بالاهتمام بعملية الزفير بوجه خاص نشعر بانتعاش كبير،

إن التركيز تمامًا على سمع التنفس يعنى النجاح فى تحويل الهواء الذى نتنفسه إلى طاقة داخلية للتغلب على التوتر.

ـ تمرينات للاسترخاء:

يمكن التمدد فوق سطح جامد ومريح فى الوقت نفسه، إذ ليس المطلوب تحويل فترة الاسترخاء إلى فترة من التعذيب ، ، كما يمكن أن توضع وسادة تحت الركبتين وأسفل العنق، ويكون الذراعان على بُعد ٣٠ أو ٤٠ سنتيمترًا من الجسم، مع تباعد بسيط بين الساقين.

ويُنصح بتغطية الجسم، لأن الاسترخاء يبطيء من حركة الجسم الذى تسرى فيه البرودة بعد فترة.

ويلاحظ أن مدة هذا التمرين تتراوح بين عشرين دقيقة وثلاثة أرباع ساعة كحد أقصى.

ـ وعند الجلوس يجب أيضًا أن يكون الوضع مريحًا ... وينصح بالجلوس على الأرض، والظهر يكون مستندًا إلى حائط أو مقعد، أو الجلوس على أريكة مع مَدٍّ الساقين، ووضع اليدين فوق الفخد وليس على البطن، لأن هذا الوضع الأخير يساعد على النوم، وهو غير مطلوب.

هذا، ويمكن ممارسة هذا التمرين فى المكتب، أو عند السفر بالقطار، أو حتى فى السيارة وقت الذروة.

ـ يمكن الوقوف عند ممارسة تمرين الاسترخاء، ويكتفى هنا بإسناد الظهر والرأس إلى الحائط مع تباعد الساقين قليلاً، وعلى بُعد عِدَّةِ سنتيمترات من الحائط، وتَرْكُ الذراعين على راحتهما جانبى الجسم.

هذا التمرين لا يزيد عن عدة دقائق، ويمكن ممارسته فى أى مكان، فهو لا يحتاج لاستعدادات خاصة.

ـ وهناك تمرين رابع يقتضى التمدُّد على الأرض بجوار حائط ، ويكون الظهر مفرودًا تمامًا ، مع وضع وسادة أسفل العنق ، وثَنْى الركبتين فوق الصدر ، ثم تُرفع الساقان الواحدة بعد الأخرى مع لمس الحائط بالقدم ، ثم يُفْرَدُ الذراعان على جانبى الجسم ، وبعيدًا عن الوسط ،

إن عشر دقائق فى هذا الوضع تكفى لإزالة الشدات العصبية المتراكمة طوال اليوم.

ـ ويلاحظ أنه طوال فترة جلسة الاسترخاء يُنصح بالتركيز على رؤية جميلة أو فكرة ممتعة ... وهذا الاختيار الشخصى قد يكون مشهدًا طبيعيًّا ، أو موقفًا رائعًا قد مَرَّ فى حياتنا ، أو صورة لشخص عزيز.

إن مثل هذا الجو الممتع يدفع المخ إلى إفراز سلسلة من المواد ، منها "الأنورفين" ، وهو مثل "المورفين" الذى يقضى على الألم ، وكذا مادة "السيروتوفين" التى تساعد على الراحة.

إن الهدف من الاسترخاء هو التخلص من الأفكار السوداء التى تهاجمنا فى الحياة اليومية ، بحيث لا نعمل حسابًا إلاَّ للمظهر الإيجابى للمحيط الذى نعيش فيه ... وهذا لا يعنى الانفصال عن العالم الخارجى ، أو عدم الاهتمام به ، وإنما فقط اتخاذ البعد المناسب.

إن أول فائدة من مثل هذا الأسلوب هو استعادة الثقة بالنفس ، بالتوغل فى علاقة مع الذات ، وبذلك نكتشف نقاط ضعفنا ونقاط قوتنا ، لأننا قبل أن نستطيع حب الآخرين يجب أن نتعلم كيف نحب الذات بمعرفتها بطريقة أفضل.

هذا ، ويجب أن نعلم أن ممارسة بعض تدريبات الاسترخاء لن تساعد على حل المشاكل ، وإنما على الأقل ستقلل من حِدَّة هذه المشاكل ، وتخفف من حدة أى توتر.

ومن المؤكد أن ممارسة تمرينات الاسترخاء لها تأثير فعال على نوعية النوم ، كما تساعد على سهولة هضم الطعام.

سؤال قبل الريجيم: لماذا نأكل؟:

مما لا جدال فيه أن الوصول إلى وزنٍ مثالى وقوام متناسق غاية طبية وهدف مشروع، ولكن أهمية ومشروعية الغاية لا تبرران التجاوزات التى يمكن أن تحدث فى الوسيلة وتؤدى إلى ما لا يحمد عقباه من جراء العزوف عن تناول الطعام بحجة ما يسمى بـ "الريجيم".

فمن المعروف أن للطعام فوائدَ رئيسية عديدة، هى:

- بناء الجسم ونموه، وتجديد خلاياه، وتكوين الهرمونات والإنزيمات، وغيرها.
- مقاومة الأمراض من خلال إنتاج الأجسام المضادة اللازمة للدفاع عن الجسم.
- تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة، وحفظ درجة الحرارة، والقيام بكافة العمليات الحيوية الداخلية، مثل: الهضم، والتنفس، والدورة الدموية ... وهذه الطاقة يحصل عليها الجسم من الغذاء.

وجدير بالذكر أن الإنسان البالغ يحتاج يوميًّا إلى نحو ٤٨٠ سعرًا حراريًا أثناء النوم فقط .. ويحتاج إلى ٧٥٠ سعرًا حراريًّا فى حالة بذل مجهود بسيط جدًّا .. فى حين يحتاج إلى ٩٦٠ سعرًا حراريًّا لذهابه إلى العمل وجلوسه إلى مكتبه مدة ٧ ساعات.

وقد توصلت الدراسات إلى أن الإنسان البالغ يستهلك يوميًّا ما يتراوح بين ٢٥٠٠ : ٣٠٠٠ سعر حرارى. ويخزن ما زاد عن ذلك فى الجسم على هيئة دهون، وفى هذا الصدد يقول خبراء الصحة والتغذية:

إن كل جرام من الكربوهيدرات (السكريات والنشويات) يمد الجسم بأربعة سعرات حرارية، فى حين يمد الجرام الواحد من الدهون الجسم بسبعة سعرات حرارية، علمًا بأن الجسم لا يستهلك سوى حاجته فى حالة الإفراط فى تناول العناصر الغذائية عالية السعرات، ومن ثم يلجأ تلقائيًّا لتحويل الزائد منها إلى دهون تمهيدًا لتخزينها فى الخلايا الدهنية المنتشرة فى الجسم، والتى تتميز بقابلية مدهشة للتمدد واستيعاب ما يتم تزويدها به من دهون.

وهنا تظهر مشكلة زيادة الوزن وما يترتب عليها من الإصابة بأمراض ومشكلات صحية عديدة، منها: ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، أو الإصابة بجلطة الشريان التاجى، وحصوات المرارة، والنقرس، وقرحة المعدة والأثنى عشر، فضلاً عن زيادة احتمالات الإصابة بسرطانات مختلفة، مثل: سرطان القولون، والثدى، والرحم، والمبيضين، والمستقيم. يُضاف إلى ذلك أن الإنسان البدين يكون قليل الحركة، محدودَ النشاط، وبالتالى يقل مستوى إنتاجه العام(*).

إجراءات قبل الإقدام على "الريجيم":

من القواعد والأصول المقررة قبل الإقدام على "الريجيم" ـ كما يقول الأطباء المختصون ـ إجراء كشف طبى "إكلينيكى" دقيق للجسم، وكذلك تحليل كيميائى حيوى على مكونات الدم للشخص الذى يريد أن يسير على "ريجيم" معين، قبل الإقدام على ذلك.

وفى ضوء نتائج هذه الفحوص والبحوث "الإكلينيكية" تُحدد الطريقة الصحيحة التى يبنى على أساسها "الريجيم".

هذا، وتختلف نوعية "الريجيم" من شخص إلى آخر، وما يصلح للرجل قد لا يكون ملائمًا للمرأة، وما يُقَرَّر للشخص البالغ قد لا يصلح للشاب أو الفتاة الصغيرة، أو لا يناسب فى سنوات الشيخوخة.

ويلاحظ أن العوامل الوراثية والنفسية والبيئية تؤدى دورًا مهمًّا فى تحديد نوعية "الريجيم".

وقد تتغير نوعية "الريجيم" فى الشخص الواحد من وقت إلى آخر ـ تبعًا لدرجة زيادة الوزن .. ومن هنا لابد أن يراعى القائم على تنفيذ "الريجيم" كل هذه القواعد، ضماناً لاستقرار الحالة الصحية السليمة، كما ينبغى أن تكون عملية إنقاص الوزن عن طريق "الريجيم" تدريجية، وعلى مدى شهور، مع الصبر وثبات الإرادة.

❑ ❑ ❑

(*) من دراسة بعنوان "الريجيم" بين الطب والشعوذة"، للباحثة سلوى النجار (بتصرف).

أغذية فاتحة للشهية تساعد على إنقاص الوزن:

أكدت خبيرة التغذية الفرنسية "د. كريسيان روجيه" ... أن هناك عددًا من الأطعمة المحببة إلى الكثيرين يجب تناولها، وخاصة الأشخاص الذين يعملون على إنقاص وزنهم، وهى :

أولاً : "الكورن فيلكس"، وخاصة فى وجبة الإفطار، لأنها غنية بالألياف والقمح، على أن تكون خالية من السكر، مع تناولها باللبن خالى الدسم.

ثانيًا : اللبن المنزوع الدسم، حيث يخطىء الكثيرون بالامتناع عن شرب اللبن فى أثناء اتباع نظام غذائى لإنقاص الوزن، فقد ثبت علميًا أن زيادة كمية الكالسيوم بالجسم تساعد على التخلص من الدهون المخزنة بالجسم، وبالتالى تنقص الوزن.

ثالثًا : الكرنب، وهو غنى بعناصر غذائية خاصة، قادرة على مقاومة السرطان، إلى جانب قدرته على ملء المعدة وإعطائنا شعوراً بالشبع، مما يساعدنا على تناول كميات أقل من الطعام.

رابعًا : المكرونة، التى يظن البعض أنها تساعد على زيادة الوزن، ولكنها فى الحقيقة تساعد على الحفاظ على الوزن، لأنها من الأطعمة بطيئة الهضم، لذلك فهى وجبة مُشبعة وممتعة إذا ما استعوضنا الصلصة الدسمة بصلصة خالية من الدهون، مكتفين بالطماطم والثوم وبعض الخضروات فى إعدادها.

خامسًا : الشطة أو الفلفل البلدى الحار، والذى ثبتت قدرته على حرق الدهون إلى جانب إعطائه مذاقًا طيبًا للأطعمة التى نعدها دون دهون، أو بقدر قليل منها.

سادسًا : الشوربة.. تُعد الشوربة غذاءً مملوءًا بالماء أو السوائل التى تُشعرنا بالشبع، وهذا ما قد يلاحظه الكثيرون فى أثناء الإفطار فى شهر رمضان الكريم.

سابعًا : التفاح، وهو يحتوى على عدد قليل من السعرات الحرارية، فى حين يزخر بفوائد غذائية عديدة، فضلاً عن الألياف التى تحتويها التفاحة التى تساعد على إنقاص معدل "الكوليسترول" بالجسم، إلى جانب قُدرتها على إعطائنا إحساسًا بالشبع إذا ما شعرنا بالجوع بين الوجبات، أو فى فترة المساء.

ثامنًا: المكسرات، كالبندق، واللوز، والجوز، حيث إنها تعطينا ما نحتاج إليه من دهون مفيدة دون زيادة الوزن، فضلاً عن أنها أطعمة يستمتع الكثيرون بتناولها، فلا يشعرون بالحرمان، ولكن على أن يتم ذلك بكميات محدودة يوميًّا.

وأخيرًا تؤكد "د. كريسيان" أن الامتناع عن الأطعمة المفضلة لدينا فى أثناء الريجيم ليس بخطوة سليمة، حيث إنه فور الانتهاء منه نعود إلى تلك الأطعمة بشراهة لتعويض حالة الحرمان التى مررنا بها، ولذا تنصح بتناول هذه الوجبات على فترات متباعدة، وبكميات محدودة يوميًّا.

الرياضة لابد أن تلازم الريجيم:

أوضح الأطباء الباحثون من خلال دراسة علمية حديثة أن للرياضة سبعَ فوائد أهمها:

ـ الرياضة تحرق الدهون والشحوم وتخلص الجسم من الوزن الزائد.

ـ الرياضة تمنع الإصابة بأمراض القلب وضغط الدم والسرطان.

ـ الرياضة تؤخر أعراض الشيخوخة وتعيد الشباب.

ـ الرياضة تحسن العلاقات الزوجية، لأنها تزيد الثقة بالنفس، وترفع الروح المعنوية، وتعالج الكبت، مما يساعد على تدفق العاطفة.

ـ الرياضة تهدئ الأعصاب، والسبب أنها تحرق "الإدرينالين" الذى يؤدى إلى التوتر وارتفاع ضغط الدم.

ـ الرياضة تعالج الاكتئاب النفسى، لأن الأشخاص الخاملين أكثر عرضة للاكتئاب من المتحركين.

ـ الرياضة تقاوم الإرهاق، وخاصة مع الممارسة بشكل منظم، مما يساعد على تدفق الأوكسجين إلى الدم.

❑ ❑ ❑

حقائق حول الوزن "والريجيم"(*) :

هناك بعض الحقائق التى لابد لكِ من أن تعرفيها إذا رغبتِ فى إنقاص وزنك أو المحافظة على قوام رشيق، من تلك الحقائق ما يلى :

ـ يميل الإنسان عادة إلى الأكل بكميات أكبر فى فصل الشتاء، حيث إن فصل الصيف يعنى الحرارة التى تُفقد الإنسان شهيته، أمَّا البرد فيدفع الإنسان إلى الحركة، وبالتالى يحتاج إلى الطاقة التى يحصل عليها من تناول الطعام.

ـ التغاضى عن وجبة من وجبات النهار لا يؤدى إلى فقدان الوزن، بل على العكس من ذلك، فهو يحث المرء على الأكل أكثر فيما بعد.

ـ تناول وجبات صغيرة طوال النهار أفضل من تناول وجبة واحدة كبيرة، فتناول عدة وجبات، يعنى تعدد القيام بعملية الهضم، مما يعنى حرق أكثر للسعرات الحرارية.

ـ بعد "الريجيم" قد يحصل أحد أمرين .. إما أن يسترجع المرء وزنه بسرعة إذا كان "الريجيم" يتضمن حرمانه من الطعام، لأن عودته إلى تناول الطعام بشكل عادى يعنى استرجاع الوزن ... أما إذا كان " الريجيم" يعنى تغيير العادات الغذائية بشكل دائم، فهذا يعنى أن يحافظ المرء على رشاقته.

ـ الأكل ببطء ومضغ الطعام جيدًا يساعد على فقدان الوزن، لأن الأكل ببطء يجعلنا نأكل أقل.

ـ الأكل بين الوجبات يؤدى إلى زيادة الوزن.

ـ تختزن النساء دهونًا أكثر مما يختزن الرجال، فالدهون تشكل ما نسبته ٢٥٪ تقريبًا من وزن المرأة، فى حين نسبته لدى الرجل ١٥٪ فقط.

ـ نميل عادة إلى فقدان الوزن بشكل أسرع كلما كُنَّ أصغر سنًّا.

ـ عندما تتبعين "الريجيم"، أو ترغبين فى إنقاص وزنكِ، فإن هذا لا يعنى التخلّى عن تناول اللحوم، فعضلاتكِ وعظمك وخلايا جسدك بحاجة إلى البروتين الحيوانى

(*) صحيفة المسلمون ـ عدد ١٢ / ٩ / ١٩٩٨ (بتصرف).

الموجود فى اللحوم، ولكن حَاوِلى تناولها مشوية ، مع عدم تناول ملحقات معها ، كالبطاطس المقلية مثلاً.

ـ يعتقد البعض أن تناول تفاحة يقطع الشهية ، ولكن هذا بالنسبة للبعض دون البعض الآخر ، حيث هناك أشخاص تناولهم للتفاحة يزيد قابليتهم لتناول الطعام.

ـ عند اتباع "الريجيم" لا يجب التوقف عن تناول السكر نهائيًّا ، ولكن يجب تخفيف استهلاكنا منه.

ـ تناول عصائر الفواكه يساعد على زيادة الوزن لاحتوائها على كمية كبيرة من السكر كما أنها تعمل على فتح الشهية.

ـ تناول الكثير من المياه لا يؤدى إلى فقدان الوزن ، ولكنه ضررورى جدًّا.

عودة ما فقده الجسم من كيلو جرامات أثناء "الريجيم":

يطلق الخبراء على فقد الجسم لبضعة كيلو جرامات بواسطة الريجيم ثم عودته لاكتسابها ثم فقدها مرة أخرى ما يسمى بـ"الكيلوجرامات اليو - يو" وهو قد يشكل خطرًا على الصحة ، بالنسبة للأشخاص من ذوى البنية الجسمية المتوسطة ، الذين تتغير أوزانهم بمعدل ٦ أو ٧ أو ٨ كيلو جرامات بالزيادة أو النقصان على مدار العام ، وبشكل متكرر ، وهذه الظاهرة تشكل خطورة على القلب والشرايين.

أمَّا إذا تراوح هذا التغيُّر المستمر فى الوزن بين كيلو جرام واحد وأربعة كيلو جرامات فإنه لا يضر بالصحة.

كذلك الحال بالنسبة لظاهرة "اليو ـ يو" عند الأشخاص الذين يعانون فعلاً من البدانة.

وتبقى نقطة واحدة وهى الإحساس بالإحباط لدى عودة الكيلو جرامات المفقودة ، وهو شعور ثقيل يصعب احتماله.

❑ ❑ ❑

رياضات بدنية وذهنية للتغلب على الصراع والتوترات النفسية:

نحن أمام فتاة مراهقة عديمة الخبرات، أو حظها منها قليل، وتحاصرها المشاكل فتعجز عن حلها، النتيجة الوحيدة والمنطقية هى الشعور بالإحباط وخيبة الأمل، مما يمكن أن يترتب عليها أحاسيس رهيبة بالضيق الذى يمكن أن يصل إلى حد الإحساس بألم فى الجسم يكون مصحوبًا فى العادة بصداع شديد.

ومن هنا نقول لكل فتاة: إن المشاكل مهما كانت ضخامتها لابد أن يكون لها حل .. وما يهمنا الآن هو كيفية محاربة أحاسيس الضيق والإحباط وما يصاحبها من قلق وأعراض جانبية، كالصداع وغيره وهناك حيل فى إمكانكِ أن تجربيها ثم تواصلى الاستمرار فى العمل بها بعد ذلك، وهى عبارة عن رياضات بدنية وذهنية تستطيعين أداءها فى أى وقت وفى أى مكان، كما يلى:

١ـ انفصلى عقليًّا عن الألم:

يؤكد العلماء أن العقل يصدق الصورة التى يتلقاها، سواء كانت حقيقية أم خيالية، وعلى ذلك فإن التخيل الجميل يمكن أن يعيد السعادة إلى نفسك فمثلاً يمكنكِ أن تتصورى أن الشمس ساطعة، تبعث بحرارتها وضوئها إلى ذراعَيْكِ وساقَيْكِ وأنت متمددة تحتها .. استجمعى كل هذه الطاقة وَاشْعُرى بها وهى تنشر السعادة فى كل جسمك.

ويؤكد بعض العلماء بأنكِ قادرة على مسح أية آلام، ولتحقيق ذلك مطلوب منكِ أن تعلمى أن الصداع ـ مثلاً ـ هو أحد الألوان المعروفة، كالأحمر أو الأزرق أو غيرهما ، ، ثم تخيلى شكلاً لهذا اللون .. إنك عندما تفعلين ذلك تنقلين الألم بعيدًا عن مناطق الإحساس فى مخك، وتجعلينه صورة تخيلية.

الآن تخيلى الألم ـ على هذا الشكل الملون ـ وهو ينسكب من على ذراعيكِ ليسقط من أطراف أصابعك.

٢ ـ دلّكى المراكز العاطفية :

يعد التدليك عملية مهمة للغاية فى علاج الضيق والآلام ، ويكون ذلك بأطراف الأصابع عند أطراف الحواجب على جانبى الرأس ، ثم الارتفاع بالإبهام إلى قمة الجبهة عند خط بداية الشعر ، مع الضغط لعدة دقائق ثم التوقف خمس مرات.

هنا يقول العلماء إنك تزيلين أية آلام نفسية فى الوقت نفسه الذى تقومين فيه بعملية التدليك ، لأن هذه النقاط التى تضغطين عليها متصلة بالمراكز العاطفية فى المخ.

وهناك طريقة الإبر الصينية ، حيث يرتبط التدليك بتأثير الإبر فى الضغط على نقاط معينة ، وبالذات فى منطقة النسيج الموجودة فى راحة اليد بين الإبهام والسبابة ، لكن هذه الطريقة تحتاج إلى متخصص للقيام بها ، وإلى تكلفة مالية ، غير أنها مفيدة فى إزالة الصداع ومشاعر الضيق والألم بوجه عام.

٣ ـ طعام يخفف من حدة التوتر:

من المعروف أنه ليست هناك فتاة إلا وتمارس ريجيمًا لضبط مقاييس جسدها ، ولكن من أجل التخلص من الصداع أو الضيق ـ الذى قد يكون علامة على انخفاض معدل السكر فى الدم بسبب الجوع ـ توصى خبيرة التغذية البريطانية "مرجريت موس" بتناول وجبة خفيفة لمعالجة هذه الأعراض النفسية ، تتكون من برتقالة وبعض قطع "التوست" المحمصة" ، كما تنصح بتناول بعض المكسرات التى تحتوى على فيتامين "E"الذى يساعد على تخفيف الآثار الضارة من تلوث البيئة ، كما يساعد فيتامين "C" ـ المتوافر فى الموالح بوجه عام ، ومنها البرتقال ـ فى نزع السموم من الجسم وإعادة الحيوية إليه.

كذلك هناك نصيحة بضرورة شرب الماء بكثرة ، حيث إن الجفاف يُعَدُّ من الأسباب الرئيسية للصداع .. أى تناول ما لا يقل عن لترين من الماء.

٤ ـ تنفسى لتريحى عقلك!:

لقد تبين أن التنفس المنتظم يعد غايةً فى الأهمية لاستجلاب الراحة النفسية ، والتخفيف من حدة القلق والضيق والصداع.

وينصح الخبراء المختصون باستنشاق الزيوت العطرية، ويؤكدون مدى فائدتها فى إزالة الصداع، ومنها: "اللافندر"، و "النعناع"، "والكاموميل".

كما ينصحون باستنشاق منديل مبلل بأىٍ من هذه الزيوت لمدى تأثيرها فى الشعور بعدها بصفاء الرأس تمامًا.

٥ ـ الكمادات:

ينصح الخبراء بالحرص على عمل كمادات لعينيكِ، خصوصًا إذا كنتِ تشعرين بتعب جسمانى أو إرهاق نفسى.

هذا، ويشيرون إلى أن مفعول الأعشاب البارد فى عمل الكمادات يمكن أن ينساب من عينيك ليزيل أحاسيس الصداع والضيق عندك.

ومن المفيد أيضًا عمل كمادات من شرائح الخيار أو أكياس الشاى العشبى المنداة، بأن توضع براحة اليد فوق العين المغمضة وتُترك لعدة دقائق، ومن ثم يسرى تأثير إضفاء الراحة على العينين بحيث يمنع من الإصابة بالصداع، فضلاً عن إضفاء الراحة النفسية عليكِ بوجه عام.

٦ ـ تمرينات لعضلات الرقبة والكعب:

فى فترة المراهقة ومرحلة الشباب يكون بعض الجهد زائدًا كالاستذكار لفترات طويلة، أو سيطرة مشاعر القلق والضيق .. وعندئذ تعانين من الشعور بالصداع وقد تبين أن أفضل الوسائل للتخلص من كل ذلك هو استرخاء عضلاتك، خاصة فى منطقة الرقبة والأكتاف .. ويتحقق ذلك بأن تمسكى العضلات الموجودة خلف الرقبة تمامًا كما تمسكين قطة صغيرة .. وقومى ببطء بتحريك رأسك للأمام حتى تتوتر العضلات ثم اتركيها تسترخى ثانية.

إنكِ عندما تعرفين متى تكون عضلاتكِ مجهدَةً فإن ذلك سيساعدك أكثر على تحقيق استرخائها.

وجدير بالذكر أنك إذا كنتِ تشعرين بالارتياح وأعصابك مسترخية، فستكون عضلات هذه المنطقة ناعمة وفى هذا الصدد تقول الخبيرة الفرنسية" هازال جودوان":

إن معظم التوتر يتركز فى الرقبة والأكتاف، نظرًا لأنها متصلة بالعمود الفقرى حتى أطراف الأصابع، فهناك تمرين رياضى يمكن عن طريقه تخفيف حِدَّةِ هذه التوترات، بأن تجلسى على كرسى وَتَمُدِّى ساقيكِ، ثم تتصورى أن الكعب يشبه القلم، واستخدمى أحد الكعبين فى كتابة عشرين حرفًا من الحروف الأبجدية ثم كررى هذه العملية بالكعب الآخر.

٧ ـ قَلِّلِى من المنبهات:

فى الفترة الوردية من العمر ـ وهى فترة المراهقة والشباب ـ احرصى على نَضَارتكِ، فابتعدى تمامًا عن المنبهات ... وإذا كنت تحبين تناول الشاى أو القهوة أو المشروبات الغازية، فاعملى على الإقلال منها قدر الإمكان؛ لأنها كلها تحتوى على عنصر "الكافيين" الذى يتسبب فى الإصابة بالصداع، بتغييره لمدى تدفق الدم إلى المخ.

هذا، وَيُنْصَحُ عند الإقلال من تلك المشروبات أن يكون ذلك بالتدريج؛ لأن حرمان الجسم من "الكافيين" بسرعة يمكن أن يتسبب فى حدوث صداع أيضًا.

ومما تقدم نرى أن كل ما تشعر به الفتاة من ضيقٍ والآمٍ نفسية وصداع يمكن علاجه بمثل هذه الحيل الميسورة السهلة .. كل ما هو مطلوب منكِ فقط أن تجربيها.

سلوكيات وتصرفات لا تليق بالفتيات

- المبالغة فى التبرج .... ماذا تعنى؟!
- بنطلون " جينز" ضيق ... ما الهدف منه؟!
- الفتاة التى ترقص فى حفلات الزواج!
- سلوكياتنا قد تشوه حقيقة أخلاقنا
- هذه الصور الغريبة .. ماذا تعنى؟
- الحجاب بين الالتزام وعدم الاحترام.
- لا تحاولى أن تسبقى سنك.
- خداع الحب ودور الفتاة فيه.
- .... وسلوكيات أخرى.

المبالغة فى التبرج .. ماذا تعنى؟:

حدثنى فقال:

انتشرت فى الآونة الأخيرة بين بعض فتياتنا ـ ولا سيما بين بعض طالبات الجامعات والمعاهد ـ موضة ارتداء الثياب الفاضحة المثيرة، فأصبح من المألوف أن ترى بعضهن وقد ارتدين "البنطلونات" الضيقة اللاصقة بالجسم، مما جعلها تظهر من مفاتنها أكثر مما تُخفى، فضلا عن "البلوزات" الشفافة القصيرة التى تعلو ما يسمى بـ "تيشرتات" لا تقل عن سابقتها سخونة وإثارة، بل وصل ببعض الفتيات ـ فى أماكن معينة، وفى أوقات متأخرة من الليل ـ أن يتعمدن ارتداء "تيشرتات" قصيرة جدًّا فوق "البنطلونات" لإظهار جزء عار من الجسم بين "التيشرت" والبنطلون فى شكل شاذ ومقزز، تقليدًا لفتيات أغانى "الفيديو كليب" ...

واستطرد يقول:

ويسؤالى لهذه الفئة القليلة من فتياتنا ـ والحمد لله أنها قلة قليلة ـ عن الدافع لارتداء مثل هذه الثياب الغريبة عن طباعنا وأخلاقنا وقيمنا؟ فقلن لى: إنها "الموضة" .. ونحن أحرار فيما نرتدى من ثياب.

....

لقد تأملتُ طويلاً فَحْوَى ما حدثنى به صديقى هذا، ولم أجد إلا ما أهمس به فى أُذن فتياتنا فأقول:

إن محاكاة الغرب لا يكون بتقليد موضة ثيابه التى لا تناسبنا، بل بالوصول إلى ما وصل إليه من عِلْم وتقدُّم ورُقِى فى عديد من مجالات الحياة، ثم إن ارتداء الفتيات لمثل هذه الثياب غير المألوفة لمجتمعاتنا قد يكون دافعًا لصدور تجاوزات من بعض الشباب غير السَّوِىّ، وأحيانًا إلى وقوع ما لا تُحمد عقباه، ثم نبكى ونندم فى حسرة ولوعة إذا وَقَع.

إننى ـ فى هذا الصدد ـ أتذكر ما قاله الإمام محمد متولى الشعراوى ـ رحمه الله :

إن الفتاة فى تبرجها خارج منزلها تعبر عن إلحاحٍ فى عرض نفسها على الرجل تمامًا ..... ومعنى ذلك أنها تقول له : انظر ، أنا هنا .. والشباب ليس فى حاجة لمن يجلد غرائزه".

❑ ❑ ❑

بنطلون "جينز" ضيق .. ما الهدف منه؟:

ظاهرة عجيبة .. تلك هى ظاهرة ارتداء البنطلون بين معظم الفتيات والسيدات فى كل الطبقات الاجتماعية .. وهى ظاهرة حميدة عندما ترتدى المرأة البنطلون الواسع الفضفاض الذى لا يُجَسِّمُ الأفخاذ والسيقان ، خصوصا عندما ترتدى الفتاة أو السيدة بدلة كاملة واسعة ، لأن "الجاكتة" تغطى الأرداف ، وتكون المرأة بذلك فى منتهى الاحتشام ، حتى دون أن تقصد.

ولكن الأمر يختلف عندما ترتدى الفتاة بنطلونًا ضيقًا .. يكشف كل شىء ولا يغطى شيئًا .. بل قد تبرز منه الملابس الداخلية.

صحيح أن "البنطلون الجينز" قد تكون له ميزة اقتصادية عند الفتاة الفقيرة ، لأنها سوف تحتاج إلى بنطلون واحد طوال السنة الدراسية ، وربما بعدها ، إلا إذا امتلأ الجسد أكثر وأكثر ، ومن ثم يُعَدُّ ضرره أكثر من نفعه.

ومن الأعجب أن يتراءى للناظرين أن بعض البنات المرفهات كأنهن يرتدين البنطلون الضيق باللبيسة ، تمامًا كما نرتدى الحذاء الضيق .. وقد يكون من قماش ليّن يُظْهِرُ أكثر مما يُخفى ... وهنا المشكلة ، لأن منظر الفتيات داخل البنطلون يكشف أكثر مما يخفى ، وفى الأندية الراقية يرتدين بلوزة قصيرة ، والنتيجة تجسيم مناطق حساسة أسفل البطن.

ومن الأمور التى تغيب عن الأذهان أن البنطلون الضيق ليس فى مصلحة الفتاة ، فقد حدث أن ادعت فتاة إيطالية على شاب بأنه قد اغتصبها ، وسألها القاضى ماذا كانت ترتدى ... فقالت : "بنطلون جينز". عندئذ نطق القاضى بالبراءة ، لأن إخراج الفتاة من البنطلون الضيق يحتاج مجهودًا أكبر من عملية الاغتصاب ذاتها.

وفى الوقت نفسه قال القاضى: إن ملابس الفتاة تشجع على التحرش والاغتصاب ... هذا فى إيطاليا، وهى ـ كما نعلم ـ بلد متحرر.

ويبقى السؤال: أين ذهبت بقية الأزياء فى مصر؟ .. إن بعض الفتيات يرتدين "البنطلون الضيق" ويَتَصَوَّرْنَ أنهن قد قمن بِسَتْرِ أنفسهن .. والأم مشغولة لا ترى ابنتها قبل الخروج، كما لا ترى ابنتها عند شراء هذا البنطلون، وقد تفعل كما تفعل ابنتها إذا كانت تتصابى.

❑ ❑ ❑

ارتداء الفتيات أزياء البدل الرجالى:

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أنه إذا تشبهت المرأة بالرجل مالت إلى سلوكه، وتطبعت بطباعه، ومن ثم تفقد أنوثتها .. وكذلك الحال بالنسبة للرجل.

ومن أهم ما ينبغى الإشارة إليه، أن فى جسم الإنسان غددًا تفرز هرمونات الأنوثة والذكورة ... فإذا تشبهت المرأة بالرجل ـ سواء فى الثياب أو العادات والميول ـ زادت هذه الغدد من إفرازها هرمونات الذكورة، وأخذت طباعها تشبه طبائع الرجال .. ومعنى هذا أن تغيير سلوك المرأة يؤثر فى إفراز هذه الهرمونات، فإذا سلكت مسلك الرجال وتشبهت بهم فى ثيابها وحركاتها زادت عندها الهرمونات الذكرية على الهرمونات الأنثوية، وأصبحت المرأة تشبه الرجل، والعكس صحيح أيضًا إذا سلك الرجل مسلك الإناث فتشبه بهن فى أوضاعه ولباسه.

ارضى بما قسم الله لك:

بعض الفتيات يُحَاوِلْنَ أن يُقلدن زميلاتهن الثريات فى الزى والمظهر الاجتماعى، والحياة الرغدة .. وقد يدفع التقليد هؤلاء الفتيات ـ للظهور بمظهر الترف والغنى ـ إلى الأَخْذِ من مال الأب أو الأم دون علمهما .. فما حكم الدين فى هؤلاء الفتيات اللاتى لا يرضين بما قسمه الله لهن، ويتطلعن إلى تقليد المترفات؟

الجواب:

لقد اقتضت حكمة الله عز وجل أن يفضل بعض الناس على بعض فى الرزق وغيره، فهذا قَدَرُ الله، القائل فى كتابه الحكيم:

﴿ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُم مَّعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۚ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُم بَعْضًا سُخْرِيًّا ﴾ (١)

فطبيعة الحياة البشرية قائمة على أساس التفاوت، الذى هو ضرورى لتنوع الأدوار المطلوبة للخلافة فى هذه الأرض .. ورسولنا صلى الله عليه وسلم يحثنا على أن يرضى كل منا بما قسم الله له، فيقول:

"ارْضَ بما قَسَمَ الله لَكَ تكن أَغْنَى الناس".

ولذلك فإن نصيحتنا إلى الناس عمومًا، وللنساء خصوصًا: أن يعيش كل منا واقعه، فلا يحاول أن يقلّد المترفين فى زيهم ومظهرهم وحياتهم، ومن ثم فإن محاولة الفتاة الظهور بمظهر الترف والغنى، والملابس الفاخرة، والحياة الرغدة، قد يدفعها إلى الأخذ من مال الغير دون وجه حق لإمكان الظهور بالصورة التى عليها الأخريات من زميلاتها الثريات .. وهذا أمر لا يقره الدين، ويحرمه الإسلام تحريمًا باتًّا.

خروج الطالبات متبرجات!:

إن طلب الفتاة للعلم يجعلها فى رحاب الدين، مما يستلزم عليها أن تجعل نفسها فى إطار التعبد، مصداقًا لقوله صلى الله عليه وسلم:

"مَنْ خَرَجَ فى طَلَبِ العلم فهو فى سبيل الله حتى يرجع"(٢)

وهذا الإطار يحتم عليها أن تحافظ أثناء ذلك على العفة والحياء والنقاء من خلال مظهرها المحتشم، بعيدًا عن أزياء السفور التى تُبرز مفاتنها فى الشوارع والطرقات .. ولتتذكر كل فتاة أن ذهابها لطلب العلم عبادةٌ توجب عليها أن تحول عاداتها إلى

---

(١) سورة الزخرف: الآية ٣٢.

(٢) رواه الترمذى.

عبادات لتظفر بالثواب الجزيل، مهما كانت نوعية دراستها فى العلوم، سواء فى العلوم الإسلامية الشرعية أو غيرها من العلوم فى الطب أو الهندسة أو الفيزياء أو غيرها.

إن الحفاظ على الحجاب لا ينافى العلم، بل التبرج هو الذى ينافيه وينقضه، لأنه مُحَرَّمٌ شرعًا، ومُعَابٌ سلوكًا.

ولقد دلت التجارب والشواهد فى الغرب، وفى كثير من الدول الأخرى، على فساد السفور وما يُرْتَدَى فيه من الثياب الفاضحة، وما يُسببه من مآسٍ وشرور شتى.

واعلمى أيتها الفتاة أن "الحجاب" لا ينافى الجمال ولا يعيبه، بل يحفظه ويستره لئلا تنتهشه أنياب الذئاب ممن طاشت نفوسهم واستهوتهم الشياطين .. وتذكرى ـ أيضًا ـ أن الحجاب له أوصاف معلومة لا تتجدد بتجدد الموضة وآخر صيحات الأزياء، بل هى ثابتة ثبات الجبال على الدوام .... وشروطه كما يلى:

١ ـ أن يكون ساترا لجميع الجسم لقوله تعالى:

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِىُّ قُل لِّأَزْوَٰجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَآءِ ٱلْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِن جَلَـٰبِيبِهِنَّ ۚ ذَٰلِكَ أَدْنَىٰٓ أَن يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ ۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿٥٩﴾ ﴾[١]

٢ ـ ألا يكون الحجاب زينة فى نفسه لقوله تعالى:

﴿ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ .... ﴾[٢]

فهى شاملة لكل أنواع الزينة .. ومن ثم كان تزيينه بأى شكل من أشكال الزينة يعد من التبرج.

وقد انطلى هذا على كثير من المسلمات، فجرين وراء موضة العباءات المزينة حتى سقطن فى فخ التبرج الملفت للنظر.

---

(١) سورة الأحزاب : ٥٩
(٢) سورة النور : ٣١

٣ ـ ألا يكون معطرا بأنواع من العطور الفياحة لقوله صلى الله عليه وسلم:

"أيما امرأة استعطرت ثم خرجت فمرت على قوم ليجدوا ريحها فهى زانية"(١)

٤ ـ ألا يكون ضيقا حتى لا يصف الجسد بتضاريسه .. فعن أسامة بن زيد قال: كسانى رسول الله صلى الله عليه وسلم قبطية كثيفة مما أهداها إليه دحية الكلبى، فكسوتها امرأتى، فقال لى رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"مرها فلتجعل تحتها غلالة إنى أخاف أن تصف حجم عظامها"(٢)

٥ ـ أن يكون كثيفا لا يشف ما تحته حتى لا تكون ممن قال فيهم رسول الله صلى الله عليه وسلم: "صنفان من أهل النار لم أرهما: قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس، ونساء كاسيات عاريات مميلات مائلات رؤوسهن كأسنمة البخت المائلة لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها"(٣)

والمقصود بالنساء الكاسيات العاريات هُن الكاسيات فى الحقيقة، ولكن عاريات(٤) فى الواقع لأنهن يلبسن ثيابا رقيقة تظهر من خلالها البشرة ومفاتنهن.

٦ ـ ألا يشبه ثياب الرجال فقد لعن صلى الله عليه وسلم المتشبهين من الرجال بالنساء، والمتشبهات من النساء بالرجال"(٥) .. ولعن المترجلات من النساء وتشبهها بالرجل فى لباسه أى تلبس ما يختص به نوعا وصفة فى عرف المجتمع.

٧ ـ ألا يكون ثياب شهرة لقوله صلى الله عليه وسلم:

"من لبس ثوب شهرة ألبسه الله يوم القيامة ثوبا مثله، ثم يلهب فى النار"(٦) ومن تلك الثياب التى تتكلف مبالغ باهظة تلبسه صاحبته تفاخرا وتطاولا!

....

(١) رواه الإمام أحمد.

(٢) رواه الإمام أحمد.

(٣) رواه مسلم.

(٤) وقد قيل فى هذا المعنى كاسيات لباس الزينة عاريات من لباس التقوى.

(٥) رواه البخارى.

(٦) رواه أبو داود.

وتذكرى أيتها الفتاة ...

إن الدمار كل الدمار فى الاقتران بقرينات السوء، فإنهن مجلبة للشر، مضيعة للعمر، مفسدة للخلق، فاحذرى أن ترافقى من ترين فيهن قلة الدين والورع امتثالا لقوله صلى الله عليه وسلم:

"المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل"

والسبب فى ذلك أنك قد تتطبعين بخلق من تعاشرين وتصاحبين وتجالسين لقوله صلى الله عليه وسلم:

"مثل الجليس الصالح وجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحا طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحا منتنة"[(1)]

□□□

الفتاة التى ترقص فى حفلات الزواج..

خارجة على آداب الإسلام:

من البدع السيئة التى تسللت إلى المجتمع الإسلامى بدعة رقص الفتاة فى حفل خطبتها، أو حفل زواجها أمام الرجال.

إن الفتاة التى تفعل ذلك تُعَدُّ مخالفة لمبادئ دينها، وخارجة على آدابه، إذ تفقد الحياء الذى هو زينة الفتاة المسلمة، فضلاً عن كونه خُلُق الإسلام .. ومن المؤسف أن يفقد خطيبها أو زوجها الغيرة على شريكة حياته، لأنه قد سمح لها بأن تكون راقصة، تعرض مفاتنها وتمايلها وانثناءاتها عليهم.

كما أنه لا يليق بكرامة المسلم وشرف المسلمة ما يحدث من رقص العروس مع العريس، سواء فى حفلات الخطبة أو الزفاف .. فربما تفسخ الخطبة، أو لا يتم الزواج

---

(١) متفق عليه.

بعد ارتكاب هذا الفعل المحرم علانية ، .. إن الفتاة المسلمة التى تتمسك بدينها لا يمكن أن تُراقِصَ شابًّا أمام الرجال ، حتى ولو كانت زوجته التى عاشرها.

ومن الجدير بالإشارة أن هذه البدعة المستهجنة ظهرت ـ أول ما ظهرت ـ فى الأُسَرِ التى لا تعرف عن الإسلام شيئًا، ثم تسربت إلى بعض الأُسَرِ التى تماثلها فى عدم التمسك بمبادئ دينها وآدابه، من منطلق وَهْم التحضر، واقتداءً بالأجانب .. ولا عَجَبَ أن نرى أن الزيجات التى تبدأ ببدايات ومقدمات تفتقد الحياء غالبًا ما تنتهى بالفشل، ولا تسىء فى المقام الأول إلا إلى العروس.

ومن الغريب حقًّا أن مَنْ يشجع الفتاة على الرقص يكون خطيبها أو أخواتها أو أقاربها أو صديقاتها أو غيرهم مِمَّنْ تشابهت فيهم صفة نزع الحياء.

أما الفتاة المتمنعة عن هذا المسلك الرخيص (من عرض حركات جسدها أمام الرجال) فهى فتاة قد احترمت ذاتها، وبالتالى لابد أن يحترمها من ستقترن به مستقبلاً.

أما بالنسبة للخطيب الذى يرضى بأن ترقص خطيبته أو عروسه أمام الرجال الذين يتطلعون إلى جسدها المتمايل وهى تحاول أن تعرض براعتها فى الرقص ومفاتنها عليهم فهو شاب فاقد الغيرة، بليد الإحساس، قد نسى أو جهل أنَّ من شأن المسلم الحق أن يكون غيورًا على أهله، فحين تعجب الصحابة من قول سعد ابن أبى وقاص: "لو دخل رجل بيتى لقتلته" ... قال لهم النبى صلى الله عليه وسلم:

"لا تعجبوا من غَيْرَةِ سَعْدٍ فَأَنَا أَغْيَرُ منه، والله أَغْيَرُ منى".

❑ ❑ ❑

سلوكياتنا قد تشوه حقيقة أخلاقنا:

أحيانا تتصرف بعض الفتيات تصرفات تشوه صورتهن أمام الآخرين ..... وهذه التصرفات ربما لا تكون معبرة عن حقيقة أخلاقهن، ولكن ظاهرها يجعل الآخرين يرسمون الصورة التى يوضحها السلوك ..

ولا عجب .. فالله تعالى له السرائر والبشر لهم الظاهر.

وهذا ما حدث لفتاة فى العشرينيات من عمرها، وقعت ضحية سلوك ظاهرى أدَّى بها إلى مأزق محرج، حيث تقول:

بداية، أرجو ألاَّ تلومنى، لأننى بشر، يمكن أن أتأثر بأشياء كثيرة أراها أو أسمعها، ولكنى أعترف بأن الذى حدث منى يُعَدُّ "غلطة" أنا مسئولة عنها، غير أننى لم أكن أتصور أن الحكاية "حاتوصل للدرجة دى"..

ثم اعتدلت فى جلستها لتستطرد قائلة:

حدث أن أعز زميلاتى فى الجامعة قالت لى: إن شقيقها يأتى بأفلام يخفيها ليسهر بالليل ليعرضها، وأفراد الأسرة مستغرقون فى النوم.. وهذه الأفلام قد أثارت بطبيعتها فضول زميلتى، التى قامت بمتابعة ومراقبة شقيقها لكى تعرف وترى ما تتضمنه تلك الأفلام ففوجئت بأنها تحتوى على مشاهد جنسية.

وعندما أحس بها شقيقها ارتبك وحاول أن يغلق جهاز "الفيديو"، إلا أنها طلبت منه أن تشاهد معه الفيلم فى مقابل ألاَّ تبلغَ والديها بما يفعله ... وبالفعل مكثت مع شقيقها لتشاهد معه ما يراه، ليس فى تلك الليلة فحسب، بل كل ليلة على مدار الأسبوع، حتى رأت عديدًا من تلك النوعية من الأفلام ...

نعم ... كانت تحكى زميلتى تفاصيل المشاهد الجنسية التى تراها، فى حين كنتُ أشعر برغبة جارفة لرؤية تلك الأفلام.. وحاولت كثيرًا تجنب هذا الإحساس، ولكن للأسف لم أستطع، فطلبتُ منها فيلمًا أو اثنين أشاهدهما بعد تَرَدُّدٍ مشوب بالخجل لكنها قالت لى إنها لا تستطيع، لأن أخاها يستأجر تلك الأفلام ويقوم بردها فى اليوم التالى.

ومرت الأيام.. وكنت فى زيارة عند صاحبتى تلك، وجاء شقيقها ليسلم علىَّ، وجلس معنا "ندردش"، فطلبتُ منه فيلمًا من الأفلام التى يراها هو وأخته.. فقال على الفور: "عينىّ، بس أرجوكِ تحافظى على الفيلم وترجعيه تانى يوم على طول".

وأخذتُ الفيلم، ومن يومها أدمنتُ مشاهدةَ تلك الأفلام ... كل يوم آخذُ فيلمًا أشاهده بعد أن ينام أبى وأمى، ثم أُرجعه لشقيق صاحبتى فى اليوم التالى.

ثم حدثت مصيبة لم أكن أتوقعها قط، وهى أننى عندما كنتُ عند صاحبتى ذات يوم، استأذنت منى عشر دقائق، خلالها جاء أخوها وهو يقول لى: "إيه رأيكِ فى الأفلام؟"..

عندئذ أحسستُ بخجل شديد ولم أستطع أن أَرُدَّ عليه، لكنه لم يترك لى فرصة، فهجم علىَّ يريد احتضانى وتقبيلى، غير أننى صرختُ وجريتُ منه، وهو يقول بكل استهزاء وبجاحة: "لما أنتِ شريفة أوى كده بتاخدى الأفلام العريانة منى ليه .. أكيد بقى بتشوفيها أنتِ وواحد تانى وتعيشو مع بعض!! .."

عندئذٍ أحسستُ بالدنيا تدور بى، وجريت وأنا أبكى بحرقة .. ولكن قبل أن أترك المكان، هددنى قائلا: "على فكرة أنا حا أقول لباباكى إنك بتاخدى الأفلام إياها منى، لكن لو سمعتِ كلامى سرك فى بير".

....

هذا اعتراف نسوقه لكل فتاة لِتَحْذَرَ من الانسياق وراء هوى النفس، وتتقى وتبتعد تمامًا عن مواطن الشبهات، حتى لا تترك لدى الآخرين انطباعًا سيئًا عنها ولتحاول، ـ بقدر الإمكان ـ أن تقلع عَمَّا يُشين صورتها ويشوهها أمام الآخرين:

□□□

هذه الصور الغريبة ماذا تعنى؟

ـ الفتاة التى تحرص على إبراز مفاتنها وتضع اللون الأحمر القانى الذى يزهو على شفتيها وتمشى بدلال، وخاصة مع الكعب العالى الذى يدق الأرض ليخبر مَنْ حولها بأنها موجودة، وشعرها المصبوغ المنثور على كتفيها ليعطيها ـ كما تتصور ـ أجمل تاج ملكته امرأة ... وفوق هذا وذاك ما ترتديه من بنطلون ضيق يحدد بدقة معالم قوامها ـ نحيفًا كان أم ممتلئًا ـ فهذا لا يهم طالما كانت الموضة السائدة تقرر ذلك! بالإضافة إلى عطرها الفوَّاح الدَّافع لمغازلتها والتحرش بها، بجانب ملابسها المثيرة، ونظرتها الجريئة التى تُنادى من بعيد للنظر إلى جمالها الأَخَّاذ .. وهنا تثور فى الصدر تساؤلات واستفسارات عديدة: أين الأهل حتى يتركوا هذه العابثة بهذه الصورة الغريبة الفاضحة؟!

ـ ومن تلك الصور الغريبة أيضًا ما نراه من عدد كبير من فتياتنا اللائى يُفَضِّلْنَ صداقة الشباب من الجنس الآخر على صداقة الفتيات، فيتحدثن معهم، ويبحن لهم بأدق تفاصيل حياتهن الشخصية والأُسرية!

عجبًا .. إذا كانت الصداقة تُعَدُّ نعمةً وميزة يتمتع بها الصديق مع صديقه، فإن العلاقة بين الشاب والفتاة لا تُعَدُّ نعمةً إلا فى إطار ما يبيحه الشرع الإسلامى، ولهذا فإن الفتاة حين تتجه بثقتها وميولها ورغبتها فى البقاء إلى جانب شاب لا يمكن أن يحمل ذلك معنى الصداقة الجميلة السامية، وإنما يحمل معنًى آخَرَ لا يَمُتُّ لعلاقة الصداقة بِصِلَة!

سلوكيات وتصرفات لا تليق بالفتيات:

ـ يمكن أن نشاهد فتاة محجبة تضع الطرحة أو ما يسمى بالخمار فوق رأسها، وترتدى "جيبة طويلة، ولكنها مفتوحة فتحة كبيرة من الخلف .. أو ترتدى "بلوزة" مفتوحة تكشف عن رقبتها وجزء من صدرها لكى يراه من يشاء، ومع ذلك تُصِرُّ (متوهمة) بأنها محجبة.

ـ أو تلك الفتاة التى تضع "ماكياجا" كثيفًا على وجهها، وتحرص على أن تتعطر بالعطور الزكية الفواحة .. وكأنها لا تكتفى بأن تكون عرضة لنظرات الشباب الجائع فى الطريق العام، ولكن لتكون أيضًا فى أُنوفهم يستنشقونها رغبةً واشتهاءً.

ـ أو الفتاة التى تحرص على ارتداء الملابس الضيقة، ولا سيما ما يعرف بـ"الجينز الضيق" الذى يحدد معالم وتضاريس جسدها بدقة، وذلك انسياقًا وراء ما يسمى بـ "الموضة" التى أخذت الصدارة فى بيوت الأزياء، بعد أن تربعت على عرشها فترة ما يسمى بـ"المينى جيب" و "الميكروجيب" فى إطار الملابس القصيرة الساخنة.

ـ الفتاة التى تأكل أو تلوك "اللّبان" بين شدقيها وهى سائرة فى الطريق، أو فى إحدى وسائل المواصلات، ولو عَلِمَتِ استهجان الناس واشمئزازهم منها ما سلكتْ هذا المسلك.

ـ أو الفتاة التى تضحك بصوت عالٍ وهى تمزح مع صديقاتها، وكأنها فى بيتها لا يراها أحد.

❑ ❑ ❑

ما بعد عرى الأفخاذ إلا البطون!:

لباس المرأة يتألف من ما يسمى بـ"البلوزة" التى تستر النصف الأعلى من المرأة، صدرها وظهرها أو تكشف عن جزء كبير منهما .... ومن ما يسمى بـ"الجونلة" التى تستر النصف الأسفل منها .. وهذا النصف الأسفل من هذا اللباس قد لعبت فيه "الموضة" لعبًا كثيرًا، فمرة يتسع، ومرة يضيق، ومرة يطول، ومرة يقصر.

وكان للقصر حدود، وكان للطول حدود، وكان من حدود القصر أنه يقصر إلى ما تحت الركبة، ولا يكشف عنها أبدًا.

ثم إذا "بالجونلة" تقصر فترتفع فوق الركبة، ويسمى بـ"المينى جيب" أو ترتفع كثيرًا لتسمى بـ"الميكروجيب".

لقد كانت الموضة تقضى بستر بعض الساق، فإذا بها بغتة تقضى بالكشف عن الساق كله، وعن بعض الأفخاذ.

ويجلس الرجل فى السيارات العامة أو القطارات أمام المرأة، لا عن قصد، فهذا هو تصميم العربات، ويتلفت الرجل فإذا عيناه فى غير وعى منه تمتدان إلى الفخذين المكشوفتين، وتحس المرأة بحركة هاتين العينين تصيب فخذيها فى الصميم، فتضمها، وتشد طرف "الجونلة" أو الفستان تريد أن تسترهما، ولكن هيهات ... ويخجل الرجل ويروح يطالع الصحيفة التى بين يديه، ثم تطغى عليه بغير وعى منه أيضًا هذه الجاذبية التى أخفاها بصحيفته، ولم تستطع "الجونلة" أو "الفستان" أن تخفيها، فيحاول أن يسترق النظر رغمًا عنه كذلك، ويظل المسكين طوال الرحلة فى حرج، وتظل المسكينة فى حرج، هى فى غنى عنه لو تعقلت وارتدت ثيابًا محتشمة ....

لقد قرأت فى الأسابيع الماضية خبرًا مفاده أن جماعة من العمال الرجال فى باريس بينما هم سائرون فى الطريق، فإذا بهم يجدون أنفسهم وجها لوجه مع جماعة قادمة من الفتيات من ذوات الثياب القصيرة التى تبدو منها الأفخاذ البضة العارية ... وتتعلق أعين الرجال بالأفخاذ، وتمضى الفتيات فى سيرهن وأعين الرجال تُلاَحِقُهُنَّ، فيلحقون بهم ويمزقون ثيابهن، حتى انكشف كل شىء وتم هذا قبل أن يحضر رجال الشرطة .... ووقف الرجال الثائرون يتحدثون فى غضب قائلين: "هؤلاء الفتيات قد عُرى منهن الفخذان إلى حيث كادا يلتقيان، فهن يحببن العرى، لهذا زدناهن عُرْيًا".

وإلى هنا والخبر لا يحتاج إلى تعليق أكثر من ذلك .. فمن لَوَّحَ بالوليمة الشهية للجائع المتاع فلا يَلُومَنَّ إلا نفسه.

متبرجة ولكنى مهذبة!:

قالت: ماذا لو اهتمت الفتاة بثيابها "وماكياجها"؟ ... البعض يقول عنى إنى متبرجة، برغم أننى مهذبة ولا أُؤذى أحدًا؟

الجواب:

لنعلم أن الشيطان يخدع كثيرًا من الفتيات بأن التبرج والزينة وإظهار المفاتن أمور تتطلبها عادات وعُرف التحضر والرُّقىّ ... كما يلقى الشيطان فى نفسها أن التبرج لا يعنى التحلل الخلقى، ولا التفسخ الإيمانى، فتتصور أنها على درجة موفورة من الالتزام الدينى والخلقى، ولا يعنيها الناحية الشكلية طالما لا تؤذى غيرها.

ولكن لو أن الفتاة استحضرت عقوبة الله ـ عَزَّ وَجَلَّ ـ على مخالفة منهجه لرفضت كل مخالفة لمنهج الله ... ولكن الغفلة عن الجزاء هى السبب الذى يؤدى إلى الانصراف عَمَّا أمر الله تعالى به، فالالتزام الدينى والخُلقى كُلٌّ متكاملٌ فى الظاهر والباطن، ولا يكفى أحدهما دون الآخر.

□□□

الحجاب بين الالتزام وعدم الاحترام:

كتبت الكاتبة المتميزة "نفيسة عابد" فى بابها الأسبوعى، بمجلة أكتوبر، تقول (*):

فى إحدى القاعات الكبرى التى تُقام فيها الأفراح شاهدتُ إحدى الشابات المحجبات وهى ترقص على أنغام الفرق الموسيقية، وأمام جمعٍ من الحاضرين من الرجال والنساء ... وعندما نظرتُ إلى الأم وجدتُها تبتسم فى سعادة، وتصفق لابنتها على النغمة الموسيقية المعروفة .. وتصورت أن هذه حالة فردية، ولكن بعض الأصدقاء والصديقات قد أكدوا لى استمرار تلك الظاهرة.

ثم مضت الكاتبة تنتقد هذه الظاهرة قائلة:

إن المرأة التى ترتدى الحجاب أو الملابس المحتشمة عليها أن تدرك أولاً وقبل كلِّ شىء أن الغطاء الخارجى ما هو إلا صَدًى لرغبتها الداخلية فى ستر جسدها امتثالا

(*) باب امرأة لكل العصور ـ مجلة أكتوبر عدد ١٣/٩/١٩٨٧.

واحترامًا لأوامر دينها الحنيف .... وستر الجسد يستتبعه بالضرورة سلوكيات لا غنى عنها للمرأة المحتشمة أو المحجبة، والتى دونها لا يصير الحجاب حجابًا، بل يتحول إلى مجرد زى مختلف لا يعبر عن شىء.

فالمرأة التى تستر جسدها، تريد أن تقول لكل مَنْ يراها أو يتعامل معها إنها قد سلكتْ طريقًا مستقيمًا، وقد خلعت عنها زيف الدنيا وغرورها وإغراءها، فلا ملابس ضيقة أو شفافة، ولا أزياء قصيرة أو خليعة .. وأيضًا لا ضحكات مبتذلة، ولا حديث لغو فيه غيبة أو نميمة، ولا خَوْضَ فى أعراض الناس، ولا تعاملات فيها غش وخداع.

نعم ... إنها في جهاد دائم مع نفسها قبل أن تخوض جهادها مع الناس والدنيا؛ حتى تتحول إلى قُدوة صالحة ومَثَل يُحْتَذَى به.

إن المرأة التى ترتدى الحجاب أو الملابس المحتشمة تريد أن تقول بمظهرها ومخبرها إنها امرأة متميزة، لأنها قد تركت عَرَضَ الدنيا ابتغاء ثواب الآخرة ... وهذا لن يكون بالرقص البلدى أمام حشدٍ من الرجال والنساء، حتى ولو كانت فى أفراح الأسرة.

❑ ❑ ❑

أغرب تبرير للتبرج فى مناظرة بين متحجبة ومتبرجة:

فى مجتمعنا فتيات كثيرات ابتعدن عن الحجاب بحجة أنه يُخفى جمالهن، ويؤجل زواجهن، ومنهن من تمسكن به عن إيمان واعتزاز، وقد تجلَّى من خلال مناظرة (بين فتاة متبرجة وأخرى متحجبة) دامت ما يقرب من ثلاث ساعات، وهى تدور حول تلك النقاط التى نستعرضها فيما يلى:

المتبرجة: الحجاب ليس فرضًا على النساء ولا سُنة، بل هو موكول إلى أذواق النساء وعادات الناس، وما دام الأمر كذلك فليس هناك داع للتشدد.

المتحجبة: إن من أسباب تأخر المسلمين البعد عن الله عز وجل، والجهل بتعاليم وتوجيهات ديننا الحنيف، فكثير من المسلمين لا يعلمون لماذا خُلقوا فى هذه الدنيا ..

ومَنْ يعبدون .. وكيف يعبدون، لذلك فأنتِ عندما قلت: إن الحجاب ليس فرضًا صِرْتِ واحدة من هؤلاء.

وأنا أقول لكِ ثَبَتَ أن الحجاب الشرعى قد فرض على المرأة المسلمة، لا خلاف بين أهل العلم فيه، وكما هو معروف فإن الفرض يثبت بالدليل من الكتاب والسنة.

المتبرجة: حتى وإن ثبت أن الحجاب فرض على المرأة المسلمة فهذه مسألة خاصة بذاتها، وليس لها علاقة بالإثم المترتب على عدم ارتدائه، لأن الحجاب حرية شخصية، وأيضًا فالتبرج غير محرم، وعليه فلا داعى للتضييق.

المتحجبة: لابد أن تعلمى أن المرأة إذا بلغت سن المحيض وجب عليها الحجاب الشرعى وحرم عليها التبرج، وليس الأمر حرية شخصية كما تزعمين .. ثم إن كلمة "التبرج" إذا استعملت للمرأة فلها ثلاث معانٍ، هى أن تُبدى للأجانب جمال وجهها ومفاتن جسدها، وأن تبدى لهم محاسن ثيابها وحُليها، وأن تبدى لهم نفسها وتمايلها وتبخترها.

المتبرجة: مادام الحجاب فرضًا وواجبًا على النساء والتبرج حرامًا ... فما الذى أدى إلى انحسار الحجاب فى أزياء المسلمات، وانتشار التبرج والسفور؟

المتحجبة: إن من أهم العوامل التى ساعدت النساء على التبرج ـ وبالتالى انتشار السفور وانحسار الحجاب هى:

ـ عدم الخوف من الله تعالى وعدم مراقبته وتقواه قد ضعفت فى قلوب أكثر النساء، لجهلهن وبُعدهن عن الدين، فَفَسَدْنَ وتبرجن، على الرغم من علمهن أن هذا التبرج حرام، ولكن عندما تتحلى المرأة بتقوى الله فإنها تقف عند نواهيه وحدوده فلا تقربها، وتقف عند أوامره فتؤديها، فإن ذلك يحملها على الاحتشام والعفة، بعيدًا عن التقليد الأعمى واتباع خطوط الموضة الواردة لنا من الشرق والغرب، حتى اعتقد كثير من النساء أن التخلُّف عن محاكاة الكافرات أو الفاسقات فى زِيِّهِن وأخلاقهن رجعية وتخلف!

هذا إلى جانب دور أعداء الإسلام الذين يحاولون بشتى الطرق تحسين صورة المرأة المتبرجة السافرة على أنها امرأة عصرية، متحضرة وهى النموذج الذى يجب أن يُقْتَدَى به .. وكذلك ما يظهر فى وسائل الإعلام المختلفة من استخدام صورة المرأة المتبرجة لأغراضهم التجارية ليفتتن بها النساء، وتأخذ بقلوبهن وعقولهن التائهة حتى يألفن التبرج ويبغضن الحجاب.

ومن تلك العوامل أيضًا عدم قيام الرجل بالدور المطلوب منه أو تقصيره نحو أهل بيته من النساء، فباتت أكثر البيوت بلا راعٍ يتقى الله فى رعيته، بل أصبحت دفة أكثر البيوت بيد النساء، ولا يفلح قوم ولّوا أمرهم امرأة، وتركوا لها الحبل على الغارب.

المتبرجة: سلمتُ لَكِ بذلك، ولكن ألا يصلح أن نقول إن الإيمان فى القلب ولا داعى للحجاب، فالإسلام ليس دين المظاهر، بل دين القلوب، وربنا سبحانه وتعالى رب القلوب.

المتحجبة: أعلم أن الإيمان فى القلب، ولكن ينبغى أن يصدق القول العمل، فالإيمان كما عَرَّفَهُ العلماء: "تصديقٌ بالجنان(*) وإقرار باللسان، وعمل بالأركان".... إذًا لابد من التصديق بالعمل، وإلا فهل يعقل أن يقول أحد: أنا مؤمن ويكتفى بهذه الكلمة وحدها ـ وهى التصديق بالقلب ـ ويترك الصلاة والصوم والزكاة وغيرها؟! .... هل يُعقل هذا؟!

قطعًا لا يعقل هذا، فالعمل من لوازم الإيمان أليس كذلك؟

المتبرجة: نعم.

المتحجبة: فمادام أن هذا من لوازم الإيمان، فالحجاب قد فرضه الله تعالى على المرأة المسلمة وعلى المرأة المسلمة أن تطيع ربها ولا تجادل سيدها فيما أمرها به، وتؤمن به ولا يجتمع الإيمان الكامل مع السفور والخلاعة فى قلب مسلمة أبدًا.

(*) أى القلب.

المتبرجة: أنا اقتنعت تمامًا أنه لا يكفى إيمان القلب دون عمل، ولا تصلح النية الطيبة والضمير الصافى وحده، ولكن هنا مشكلة تجعلنى دائمًا أتردد فى ارتداء الحجاب.

المتحجبة: وما هذه المشكلة التى طالما صدتك عن ارتداء الحجاب؟!

المتبرجة: كما ترين أن شعرى طويل وجميل كالحرير، وأنا أحافظ عليه أشد المحافظة، وأقضى أغلب وقتى فى الاهتمام، بغسله ودهنه وفَرْدِه ... إلخ.

المتحجبة: وما المشكلة فى ذلك؟ وأين العائق فى ذلك عن الحجاب؟!

المتبرجة: الشعر يحتاج إلى تهوية جيدة حتى لا يتأثر ويضعف نموه وتتغير حالته ويقصر بعد طوله، والحجاب يؤثر على الشعر ولا يهيئ له التهوية اللازمة، مما يعمل على ضعفه وتساقطه، وأنا كسائر البنات أعلم أن شعر المرأة هو شطر جمالها، فمتى فقدته أو ذهب بهاؤه وجماله ذهب شطر حسنها، ولذا فأنا أهتم به وأرعاه حتى أتجمل به، ومستقبلاً يَسْعَدُ به زوجى.

المتحجبة: عجبًا لأمرك!! .. من قال إن الحجاب يؤثر على الشعر؟!..

وهل كل مَنْ تَحجَّبْن من النساء فَقَدْنَ رونق شعرهن؟!

ياعزيزتى، إن هذا الكلام غير صحيح إطلاقًا، والواقع يدل على بطلانه وفساده.

المتبرجة: وكيف يدل الواقع على بطلانه وفساده؟

المتحجبة: هل تسمعين عن صحابية جليلة اسمها "ضباعة بنت عامر" رضى الله عنها؟

المتبرجة: لا، إننى أول مرة أسمع بهذا الاسم ... فما قصتها؟

المتحجبة: قصتها أنها كسائر البنات مثلك، ومع ذلك كان الحجاب لا يفارق رأسها، وكان شعرها على قدرٍ عجيب جدًا من الطول ... واسمعى لأحد الأطفال الصغار الذى رأى شعرها وهو يصفه فيقول: ثم نشرت شعرها فغطى بطنها وظهرها حتى صار إلى خلخالها فما استبان من جسدها شيء!.

المتبرجة: هذا كلام جميل.. لكنى أُفَضِّلُ تأجيل ارتداء الحجاب إلى ما بعد الزواج.

المتحجبة: وما الداعى لهذا؟! .... ثم ما علاقة الحجاب بالزواج؟!

المتبرجة: أنت تعلمين ـ وهذا أمر واضح ـ أن الإنسانة منا كلما أظهرت جمالها وزينتها، كان ذلك أَدْعَى لإقبال الخُطَّابِ عليها، بخلاف ما لو كانت محجبة تخفى زينتها عن أعين الرجال، فقد يكون ذلك سببًا فى تأخير مجيء فارس الأحلام، ولذا عندما يأتى أتحجب مباشرة دون تردد، إن شاء الله تعالى.

المتحجبة: كم من فتاة كانت غايةً فى التبرج والسفور حرصًا على الزواج، وقد أصبح معظمهن فى عداد العانسات وفاتهن قطار الزواج.

ياعزيزتى .. إن هذا من إغراءات الشيطان وجنوده من حولك، يستغلون ما لديك من هذه الرغبة فيزيدون من مخاوفك إنْ أنتِ تزينت بلباس الإسلام، ويدعمون آمالك إن أنت تحررت منه، وانفلتّ وتركتِ لنفسك الحبل على الغارب، وانجذبت إلى صفوف الشباب تعرضى من زينتك عليهم، وتختلطين بهم .. أقول لك إنها لخدعة باطلة توحى بعكس الواقع والحقيقة، خدعة يصنعها دعاة الباطل على عِلْمٍ، وللأسف تنطلى على أفكار الفتيات وأمهاتهن جهلاً وخداعًا ... بل إننا نرى الآن ـ وهذا الأمر أنتِ معى فيه ـ أن إقبال الشباب على الزواج من المحجبات صار ظاهرة محمودةً هذه الأيام، لأنهن محط الثقة، وهن المؤتمنات على الفراش وتربية الولد.

المتبرجة: بصراحة أنا أشعر بالخجل الشديد من الناس وهم يسخرون من الحجاب والمحجبات، ويقولون عن الحجاب "خيمة"، ويتلفظون بألفاظ تَنَدُّرٍ واستهزاء على المحجبات، كقولهم: "عفاريت"، وما شابه ذلك من ألفاظ لا تشجعنى على ارتداء الحجاب، لأننى لو تحجبت لنالنى مما ينالهن من الاستهزاء والسخرية، فى حين أن الكثيرين يعدُّون التبرج والسفور عنوانَ المرأةِ المتحضرة العصرية.

المتحجبة: اعلمى أن سخرية المستهزئين الغافلين من المؤمنين المستقيمين هى الحرب القائمة بين الحق والباطل.. بين المعصية والطاعة، ولذا فالواجب على المسلمة

العاقلة الصبر على طاعة الله تعالى، ولا يثنيها كلام المستهزئين عن تقوى الله عز وجل ... ثم من الذى قال لك: إنك عندما تسيرين فى طريق الهداية والاحتشام ستجدين الناس على جانبى الطريق يصفقون لك ويؤيدونك ويؤازرونكِ؟!

لا ... كلا، إن المسلمة كلما تمسكتْ بدينها أكثر ازداد ابتلاؤها من الله عز وجل، ليختبر قدر إيمانها .. واعْلَمِى أن هذه السخرية والاستهزاء من بعض الناس ـ لو حدثت ـ تعد نوعًا من الابتلاءات اليسيرة التى لو قُورنت بابتلاءات المؤمنين والمؤمنات فى تاريخنا الإسلامى، فهذه سُنة الله تعالى الماضية فى عباده على مر التاريخ منذ بزوغ دعوة الأنبياء والرسل لأقوامهم إلى دين التوحيد.

أما دعوى أن التبرج هو عنوان تحرر المرأة وتحضرها ومدنيتها، فهو كلام حفظته المرأة من ألسنة كل من يحاول مسخها والقضاء عليها، واتخاذها ألعوبة فى يده، يحركها كيفما شاء.

ولنتذكر قول اليهود فى بروتوكولاتهم:

علينا أن نكسب المرأة، ففى أى يوم مدت إلينا المرأة يدها ربحنا القضية".

ويقول أحدهم:

"لا تستقيم حالة الشرق إلا إذا رفعت المرأة الحجاب"

ويقول أصدقاء الماسونية :

"كأس وغانية تفعلان فى الأمة المحمدية أكثر مما يفعله ألف مَدْفع، فأغرقوها فى حب المادة والشهوات".

....

وهكذا استمرت المناظرة بين المتحجبة والمتبرجة زهاء ساعتين .. كلاهما ظل يدافع عن رأيه حتى النهاية .. ولا عجب فى ذلك، فتلك سُنَّة الحياة، أن يستمر الصراع بين الحق الباطلِ إلى أن يدفع الحقُّ الباطلَ فإذا هو زاهق .. ولكن نقول لكل امرأة داعية: صبرًا جميلاً، فالدعوة إلى الله ليست يسيرة، فلا تَمَلِّى، ولا تيأسى (*)

□□□

(*) صحيفة "الميدان" – عدد ٢٠٠٠/٨/٢٢ (بتصرف).

المرأة المسترجلة:

سألتنى فتاة قائلة:

ما تصورك للمرأة التى تبدو من تصرفاتها أنها مسترجلة؟

أجبتُ قائلا:

من الناحية العلمية تَبَيَّنَ أنه توجد هرمونات جنسية من النوعين لدى المرأة: هرمونات ذكورة مصدرها الغدة الكظرية(**) .. ويلاحظ أن زيادة هذه الهرمونات الذكرية لدى البعض تُعَدُّ السبب فى نشأة حَبّ الشباب وظهور الشعر الكثيف بالجلد عند بعض النساء.

وقد تزيد إفرازات "الغدة الكظرية" من هرمونات الذكورة؛ مما يجعل المرأة مسترجلة، بل قد يظهر لها شارب وذقن، ويصبح صوتها غليظًا، وتتغير اهتماماتها الجنسية، فتصاب بالشذوذ الجنسى، فتميل إلى مثيلاتها من النساء جنسيًّا .. أى تصاب بالجنسية المثلية.

ولذا، فإنه مادام هناك فى الرجل والمرأة كل من هرمونات الذكورة والأنوثة التى مصدرها هذه الغدة، فهذا يعنى أنه ليس هناك رجل ١٠٠٪، أو امرأة ١٠٠٪، وأنه عندما تميل الكفة إلى ناحية الذكورة يكون الفرد ذكرًا، وعندما تميل إلى الناحية الأخرى يكون أنثى ... وهذا يجرنا إلى الحديث عن الخنثى، وهو فرد غير محدد الجنس، أى إن به أحد الجهازين إلى جانب بقايا من الجهاز التناسلى الآخر، وبالتالى يصحب ذلك خلل فى الهرمونات الجنسية.

❑❑❑

لا تحاولى أن تسبقى سِنّك:

إن الفتاة فى السن الصغيرة تتمتع بجمال طبيعى يفوق كل ما يمكن أن تقدمه لها المساحيق وأدوات التجميل، ولكنها قد تندفع فى طريق التقليد، وتحاول أن تسبق سنهـا، فتضع المساحيق، وتستعمل "الـماكياج" فتفقد بـذلـك نضارة شبابها الغض

(**) الغدة الكظرية توجد فوق الكلية، وهى تفرز هرمون الإدرينالين وهرمون الكورتيزون بجانب الهرمونات الجنسية المشار إليها.

الطبيعى، وتختفى براءة السن الصغيرة وسحرها من على وجهها، إن الفتاة الصغيرة التى ترتدى زيًا أكبر من سنها، وتصفف شعرها بطريقة لافتة أو مفتعلة، تجنى على جمالها وأناقتها، بل تفقد كثيرًا من حلاوة السن الصغيرة والجمال الطبيعى المتفتح على عود شبابها.

وهناك أيضًا الفتاة التى ترتدى ثيابًا ضيقة تبدو كأنها قد حشرت فيها حشرًا، فلا تكاد تلتقط أنفاسها إلا بصعوبة!.

هذا النوع من الفتيات يثير نظرات الإشفاق أكثر مما ينال من نظرات الإعجاب .. وتبدو الصورة أكثر إثارة للأسف عندما ترسل شعرها طويلاً على كتفيها، وقد صبغته باللون الأصفر أو الأحمر حتى تزيد مظهرها إغراءً!.

ومما يغيب عن أذهان كثير من الفتيات والنساء عامة أن استعمال الصبغة كثيرًا يؤثر فى مظهر الشعر وحيويته فيما بعد، فيبدو فى صورة كئيبة.. كما أن "الماكياج" الثقيل يوحى بأنها تستعد لحفلة تنكرية، فتحاول بهذا الأسلوب أن تخفى كل ما يمكن أن يميز معالمها الحقيقية، أو يفصح عن شخصيتها المستقلة.

إن الفتاة ـ أو المرأة عمومًا ـ إذا اهتمت بوضع "ماكياج" أكثر على وجهها، أو قامت بارتداء ملابس مثيرة للانتباه، دل ذلك على عدم ثقتها بنفسها، وأنها تشعر بالنقص، فتفعل ذلك اعتقادًا منها أنها ستكون غاية فى الجمال والفتنة التى تبهر الناظرين إليها .... والذى لا تعرفه أن الرجل قادر على التفرقة بين الجمال الطبيعى والصناعى الذى تلطخه الأصباغ .. فكلما كان جمال البنت طبيعيًا وهادئًا، وملابسها بسيطة ومحتشمة، أُعجب الرجل بها أكثر .. ولا عجب فى ذلك، فهو يريد زوجة وأمًا لأبنائه، وليس راقصة أو غانية.

ويبدو من هذه الأساليب المثيرة لأنظار الآخرين إليها، أن تلك الفتاة أو المرأة متأثرة إلى حد بعيد بمظاهر الإغراء على الشاشة، حيث ترى أن تلك المظاهر والأساليب تنال إعجاب الجمهور، فتندفع فى هذا الطريق معتقدة أنها يمكن أن تنال نفس الإعجاب، ولكنها تنسى أن هناك فارقًا بين الخيال والحقيقة، وأن هناك أيضًا فارقًا بين قوام نجوم الإغراء وقوامها، وأن ما تفعله هذه النجمة أو تلك إنما هو تعبير عن شخصية غير طبيعية، بقصد تصوير قصص انحرافات ومواقف فى الطريق غير

المستقيم .... فهل يمكن أن ترضى فتاة أو امرأة عاقلة لنفسها مثل هذه الصورة البغيضة، أو مثل هذا المظهر غير اللائق؟!

أتركُ لكِ الإجابة عن هذا السؤال، وأنا على يقين بأنكِ لن تَرْضى لنفسكِ مثل هذا الأسلوب.

❑ ❑ ❑

خروج الفتاة فى رحلات اللهو والمرح:

بداية نقول: إن الإسلام لا يمنع الخروج فى رحلاتٍ للراحة والاستجمام، ولكن ما نراه ونسمع عنه من خروج بعض الفتيات على مبادئ الإسلام وآدابه فى أثناء مشاركتهن فى رحلات من مظاهر اللهو والمزاح، كأن ترقص الفتاة بين يدى شاب، أو تجلس فى أماكن تختلى فيها معه فهذا أمْرٌ مُحَرَّمٌ، ولا سيما عندما يجلس الاثنان متجاورين، أو متلاصقين كأنهما زوجان، وينسيان أن الله تعالى مُطَّلِعٌ على ما يجرى فى صدريهما من نزوات وشهوات.

إن الفتاة التى لا تجد حرجًا فى الخروج مع شاب أجنبى هى فتاة مجاهرة بالمعصية ومتمردة على تعالم دينها وآدابه.

ولتعلم كل فتاة أنه قَلَّ أن تُفلح أو تنجح زيجة تقوم على الخطأ، ولعل ازدياد نسبة الطلاق مرجعها إلى انعدام الثقة بين الشاب والفتاة بعد إتمام الزواج، فهو يعرف أنها كانت سهلة فى الخروج معه وهى أجنبية عنه، ويرى أنها ربما تكون سهلة فى ارتكاب خطأ من الأخطاء ما دامت لا تجد عاصمًا لها من نوازع نفسها، بسبب ضعفها وعدم تمسكها بتعاليم دينها الحنيف.

❑ ❑ ❑

خداع الحب ودور الفتاة فيه:

فى كثير من الأحيان تتبسط الفتاة مع زميلٍ، أو جارٍ، أو أى شخص وضعته الأقدار قريبًا منها، حتى يستشعر صاحبنا بأن حبه لها بدأ يتسلل رويدًا رويدًا إلى قلبه، وعندما يبدأ خطوات جادة فى محاولة للاقتران بها يُفاجئُ بصدودٍ ونفور من

طلبه، على الرغم من أنها هى التى شجعته لأن يخطو نحوها، على أمل أن تكون له بعد مقدمات حب ومودَّة وحنان أغدقتها عليه، مما جعله يصدق الأمر، ومن ثَمَّ يصدم مما حدث فيحاول التخلص من حياته بالانتحار.

هذا باختصار مضمون حكاية حدثنى بها صديقى الطبيب حيث قال:

اليوم هو الجمعة، والذى يمر فى المستشفيات بهدوء يرى كأن المرضى أيضًا يأخذون إجازة من آلامهم فى ذلك اليوم ،، لذلك تمنيت كطبيب أن أقضى صباحًا سعيدًا أرتشف فيه قهوة الصباح، وأنا أطالع الصُّحف فى تكاسل حتى يحين موعد الصلاة وما إن بدأتُ أرتشف القهوة حتى اتصلتْ بى إحدى الممرضات وهى تلهث وأخبرتنى بأن هناك حالة انتحار استقبلها المستشفى، فهرولتُ على الفور إلى غرفة الاستقبال لأجد أمامى شابًا فى حوالى الثانية والعشرين من عمره، وقد جَحظتْ عيناه، وَازْرَقَّتْ شفتاه، مما يعني أنه مصابٌ بحالة تسمم شديدة .. وكالبرق الخاطف تم عمل غسيل معدة للشاب، وأُعْطِيَ مضادات للسموم وعقاقير لتحفيز الكبد على مقاومة تأثير السم.

وفى مساء اليوم التالى كان الشاب قد استعاد وعيه ليروى لى مأساته ،، إنه عامل بسيط فى أحد مَحَال "السوبر ماركت"، وكانت ابنة صاحب المحل ـ والتى تدرس فى إحدى كليات القمة ـ كثيرًا ما تأتى إلى والدها فى المحل، وكان هو أيضا يذهب إليهم فى المنزل لقضاء حوائجهم، ولأنها كانت تعامله برفق وحنان أكثر ممن يعملون معه فى المحل بدأ حبها يتسلل رويدًا رويدًا إلى قلبه، وعلى الرغم من أنه حاول كثيرًا ألاَّ يُمَنِّى نفسه بها، فإن مشاعر الحب التى تكتنف قلبه كانت أقوى منه.

حتى أنه أخبرَ أحد أصدقائه بذلك، فشجعه على أن يصارحها بحبه .. وهذا ما حدث، ولكنه فُوجِئَ بقذائف من السباب والشتائم تنهال على رأسه، من الفتاة التى تَوَهَّمَ أنها تحبه، ومن والدها الذى كان يعتبره بمثابة والدٍ له ... لقد كان أسلوب رفضهما له ليس بأسلوب "إذا بُليتم فاستتروا"، وإنما بصورة علنية فى المحل، وأمام العمال والزبائن، مما جعله يشعر بأنه جُرِح فى كرامته، وذُبِحَ ألف مرة ومُثِّلَ بجثته.

نعم .. لقد شعر أنه قد صُلِبَ عارى الجسد وسط ميدان عام، مما جعله يقرر الانتحار، فلم تعد الحياة تعنى له أى شيء بعد هذه الكبوة السحيقة.

ويستطرد صديقى الطبيب قائلاً:

عندما وجدتُ الشاب مُصممًا على معاودة محاولة الانتحار، قررت أن أمكث معه حتى الصباح .. وفى هذه الفترة بدأت أتجاذب معه أطراف الحديث؛ لأؤكد له أن الدنيا معركة قد يخسر الشخص فيها موقعة، ولكنه أبدًا لن يخسر المعركة .. ثم أؤكد له أن القلب قد يخطئ أحيانًا فيترجم مشاعر الوُدّ والصداقة والرأفة والأُخُوَّة إلى مشاعر أخرى، كالحب والعشق.

ثم تحدثتُ معه عن أهمية التكافؤ بين الزوجين، وأسس التقارب الفكرى والمادى بين الزوجين، حتى امتدت السهرة إلى الساعات الأولى من الفجر .. ولم أترك الشاب حتى اطمأننتُ إلى أنه قد استعاد ثقته بنفسه، ولم يعد يفكر نهائيًّا فى الانتحار

وتمر الشهور ليعود الشاب إلى صديقى الطبيب ليقدم له دعوة زفافه بابنة عَمّه..

ويتنهد صديقى الطبيب وهو يختم حكايته قائلاً: إنها حالة لن أنساها أبدًا، وأقدمها لكل فتاة تحاول أن تتبسط وتتلاعب بمشاعر الغير حتى يتعلقوا بها ثم لم تلبث أن تهزأ بهم وتسخر منهم.

□ □ □

عندما تتوهم الفتاة الحب من شاب عابث:

الواقعُ المشاهَدُ أن العابث المستهتر متى اتصل بفتاة أغرته بها جاذبية حسنها، وسذاجتها، وتلهفها على الزواج، لوَّحَ لها بالزواج على الفور ليخلبها، ثم أغدق عليها فيضًا من العواطف ليأسرها، ثم راوغ وماطَلَ وأسرف فى الوعود والعواطف ليستدرجها، فتفتتن الفتاة بوعوده البراقة، وعواطفه الجياشة، وتعتقد أنه صادق فى حُبّه ونواياه، فتثق فيه، وتطمئن إليه، وقد تمنحه من نفسها ما تتوهم أنه سيضاعف من ارتباطه بها، فيطمع الشاب فى المزيد، فتخشى الفتاة أن تفقده، فتحار

وتتخبط، وقد تزل بها القدم فتهوى .. فَحَذَارِ من هذا الشاب العابث، وإِيَّاكِ من التمادى معه.

❑ ❑ ❑

عندما تغتر الفتاة بجمالها:

لا تغترى بنفسك، ولا تقيمى كبيرَ وزنٍ لمحاسنك، تذكرى أن هناك آلافًا من الفتيات أجمل وأفتن منكِ، واحذرى أن يُصادفك نذل لئيم يعرف كيف يتملق ضعفك وهو يتحين الفرص ليطعنكِ بسلاح غرورِك، ويأخذكِ كما يأخذ الصياد بالطعم الشهى فريسته.

كل فتاة تدفعها الغريزة إلى الحب وتزين لها أن خير زواج هو الزواج القائم على الحب ... وهذا فى الواقع اتجاه طبيعى، ولكن ليست العبرة فى أن نحب، بل فى أن نودع حبنا قلب إنسان خليق بأن يكون محبوبًا مِنَّا.

والفتاة عندما تحب تتعصب لشخصية محبوبها، فترى فيه مثال الكمال، وعندئذ نقول لها: لا تنفردى بالحكم عليه، استرشدى بآراء أهلكِ والناس فيه .. راقبيه ما استطعت، ولا تتهافتى على زواج ترتجله العواطف، وإلا أُصِبْتِ بخيبةِ أملٍ مُرَّة، وقضيتِ على نفسكِ بنفسك.

برهان الحب :

اعلمي أن برهان الحب الصحيح هو الاحترام المقرون بالصراحة .. فالشاب الذى يحبك حقًا هو الشاب الذى يحترمك، ويقدس عفافكِ وشَرَفك، ويخاف على سُمعتك وطُهرك، وتأبى عليه كرامة حبه وعزة رجولته إلاَّ أن يكاشفك صراحة بنواياه، ويعرض عليك الزواج متأهبًا لطلب يدكِ من أهلك

خطر العلاقات الطويلة:

إذا اتصل بكِ شاب وأَحْسَسْتِ أنكِ تميلين إليه، وتعلقين عليه الآمال، فاحذرى التمادى معه فى علاقة طويلة ـ مهما كانت بريئة ـ أملاً فى حمله على التزوج بكِ يومًا من الأيام.

يجب أن تمنحيه فترة معينة من الزمن يحزم فيها أمره، فإذا انقضت تلك الفترة ولم يتقدم لطلب يدكِ، فانصرفى عنه حالاً وإلا أَلِفْتِ صداقَتَهُ، وازْدَدْتِ ميلاً إليه، وعَزَّ عليكِ التخلى عنه، فتقيدتِ به أمام الناس، فأعرض طُلاب الزواج عنكِ، وضحيتِ من زهرة شبابك الأَشْهُرَ ـ بل السنوات ـ فيما لا يجدى.

العواطف غادرة:

اعلمى أن من الفتيات من تندفع إلى حب شاب فى غفلة عن أهلها، معتقدة أنها ما دامت تحب ذلك الشاب حُبًّا عاطفيًّا مجردًا فلا خَطَرَ من هذا الحب العاطفى عليها.

ولكنى أقول لكِ: إن عواطفنا غادرة، وهى ليست مستقلة عنا، بل هى وثيقة الصلة بحواسنا ودمائنا ... إنها تبدو لنا فى مبدأ الأمر شاعرية وسامية، ولكنها متى التهبت فى نفوسنا فإنها تنطلق فى محيط أجسادنا فتلهبها، فتنزع أجسادنا إلى الارتواء، فنسقط على الرغم منا.

فاحذرى جاذبية العواطف، وإياكِ أن تَرْكَنِى إليها خفية دون عِلْمِ أهلكِ .. إن معظم العلاقات العاطفية المستورة تنزلق فى النهاية إلى علاقات جنسية آثمة، تشعلها العواطف نفسها، فتهدد مستقبل الفتاة، وقد تدمر حياتها.

احذرى الترخص:

إن الشاب متى فكر جديًّا فى الزواج لم يتطلع إلى الفتاة السهلة، بل إلى الفتاة الحريصة، المعصومة، المعتزة بنفسها، التى تُقَدِّرُ شخصيتها، وتحترم ذاتها.

فالشاب فى الغالب لا يتزوج إلا إذا وثق، ولا ثقة إلا فى الحياء والعفة والخُلُق المتين ... فإذا شئْتِ أن يقدركِ الشاب ويتزوجك فاحرصى على نفسك قبل الزواج.

يجب أن تطمئنى الشاب بمسلكك اليوم إلى ما سوف يصدر عنك فى حياتك معه غدًا ... وإلا فهو سيحكم عليكِ وأنت زوجة بما يراه منك اليوم وأنت فتاة، فيحتقرك وينبذك، أو يخدعك ويلهو بكِ.

أما إذا حدث وتزوجك برغم ترخصك، فهو لابد أن يوجس بعد الزواج منكِ، ويشتد فى الغيرة عليكِ، ويندفع تحت تأثير غيرته وخوفه إلى التضييق من حريتكِ. والإمعان فى رقابتكِ، والتمادى فى الشك فيكِ، واضطهادكِ والاستبداد بكِ ...

ذلك لأنك مهما حاولت أن تُودعى الثقة فى نفسه وأنت زوجة، فهو لا يمكن أن ينسى أنكِ كنت سهلةً ورخيصة وأنت فتاة.

لا تبيعى نفسك بالمال:

اذكرى دائمًا أن الفتاة التى تبيع شبابها وجمالها لزوج كهل ثرى، لا يمكن أن تعرف السعادة أبدًا، فالمال قد يُرضى كبرياء المرأة وزهوها وولعها بالمظاهر، ولكنه لن يرضى أبدًا قلبها وروحها وغريزتها ومشتهياتها الطبيعية.

أمَّا إذا تزوجتِ شابًّا طيبًا مستقيمًا، متوسطَ الحال، أو حتى فقيرًا يحبكِ وتُحبينه، فشبابُه، وقُوَّتُهُ، وكفاحه، وفرحةُ الدنيا التابعةُ من صُحبته، لابد أن تعوضكِ ألف مرة عن كل متعة مظهرية يحققها المال.

فافهمى أن الشباب يجب أن يتجه نحو الشباب، وأن قيمة الرجل فى خُلقه لا فى ثروته، وفى سُمُوّ نفسه لا فى رفعة منصبه ومركزه، وفى عصاميته لا فى حسبه ونسبه.

ثم افهمى أيضًا أن حظ الزواج من التوفيق كَامِنٌ فى التفاهم الفكرى، والانسجام العاطفى، ولو فى ظل حياة سَمْتَهَا العمل المتواصل، والجهد الشاق.

تجمّلى ولكن لا تتبرجى

يجب أن تكونى أنيقة، ولكن فى حشمة وبساطة، وسلامة ذوق .. تجمَّلى ولكن لا تتبرجى .. واعلمى أنكِ إذا أسرفْتِ فى التأنق وتهالكتِ على ضروب الزينة وعلى كل مستحدث غريب من الأزياء، أَلْقَيْتِ التوجس فى نفوس الشباب، فأعرضوا عن التفكير فى الارتباط بكِ خشيةً من تكاليفكِ، واعتقادًا منهم أن إسرافَكِ فى حب الأَناقة والترف هو دليل بالغ على خُلُق الإسراف، وحب التباهى والاستعراض أمام الآخرين(*).

(*) قلب المرأة : إبراهيم المصرى ـ (بتصرف).

مواقف وتجارب للعبرة تحكيها فتيات

- إيَّاكِ أن تصدقى شيئًا من ذلك
  .. لئلا تكونى أنتِ الضحية.
- احذرى تقليد الزميلات الثريات.
- حكاية لكل فتاة تعانى من إعاقة.
- تجربتى المريرة عظةٌ لغيرى من الفتيات.
- نموذج رائع لفتاة تمسَّكت بعفتها.
- ثمن الغرور.
- أخشى أن أكون فقدت عذريتى.
- إنه لا يحب. ولكنه يتسلى!.
- حب المراهقة وَهْمٌ وزيف
- .... ومواقف وتجارب أخرى.

إيَّاكِ أن تصدقى شيئًا من ذلك

.. لئلا تكونى أنتِ الضحية

قد تتصور بعض الفتيات أنه يمكن إيجاد علاقة حب تُتَوَّجُ بالزواج مستقبلاً عن طريق مكالمات هاتفية عابثة، حينئذ لا يَكُنَّ إلاَّ واهمات مخدوعات .. من هؤلاء فتاة قالت وهى تذرف دموع الندم:

كانت البداية مكالمة هاتفية عفوية، تطورت إلى قصة حب وهمية، أوهمنى أنه يحبنى وسيتقدم لخطبتى .. طلب رؤيتى .. رفضت .. هددنى بالهجر .. بقطع العلاقة .. ضعفت .. أرسلتُ له صورتى مع رسالة وردية معطرة .. وتوالت الرسائل.

طلب منى أخرج معه .. رفضت بشدة .. هددنى بالصور وبالرسائل المعطرة، وبصوتى فى الهاتف، فقد علمتُ فيما بعد أنه كان يسجله فى غفلة منى.

واستجبتُ مكرهةً، وخرجت معه على أن أعود فى أسرع وقت ممكن.

لقد عدتُ، ولكن..

ولم تلبث أن أجهشت بالبكاء وهى تستكمل قولها:

عدتُ وأنا أحمل العار بعد أن طلبتُ منه الزواج وإلا الفضيحة ستكون مآلى .. فقال لى بكل احتقار وسخرية: إنى لا أتزوج فاجرةً سهلة المنال!

إننى أقول لكل فتاة:

أرأيتِ كيف تكون نهاية هذه العلاقات التى تتم فى الخفاء بعيدًا عن الأهل؟ لذا فتنبَّهى أنتِ جيدًا، واحذرى كل الحذر من أن تتورطى بشىء من هذه العلاقات المحرمة.

وإيَّاكِ إياكِ من أن تغويكِ إحدى رفيقات السوء وتجركِ معها إلى شىء من هذه العلاقات الدنيئة وتُزَيِّنها لكِ، وهى توهمك بأنه لن يحدث لكِ كما حدث لغيرك من الفضيحة، أو غير ذلك.

إيَّاكِ إيَّاكِ أن تُصدقى شيئًا من ذلك، فإن هذا كله من مكائد الشيطان وألاعيبه، وإلا فإن نهاية تلك العلاقات المحرمة تكون كنهايتى أو أشد منها. وَاحذرى أيضًا من أن تُصدقى أحدًا من هؤلاء العابثين الماجنين الذين يتلاعبون بأعراض الناس، فإنهم من النذالة والخيانة والكذب سواء، مهما تظاهر الواحد منهم بصدقه وإخلاصه، لأن هدفَ هؤلاء دائمًا واحدٌ، وهو معروف ولا يخفى على عاقل ....فكم سمعنا وقرأنا عن جرائمهم البشعة مع بعض الفتيات الغريرات ...... ولكن المصيبة أن بعض الفتيات لا يتعظن أبدًا بما يسمعن أو يقرأن من الفضائح، التى تحدث لغيرهنّ ولا يصدقن ما يقال لهن إلا إذا وقعت الواحدة هى نفسها فريسة لمثل هؤلاء الماجنين العابثين، وتورطت معه بمصيبة أو فضيحة، فحينئذ تصحو من غفلتها، وتندم على سلوكها وصنيعها هذا أشد الندم، وتتمنى الخلاص من هذه الورطة، ولكن بعد فوات الأوان .... فلماذا كل ذلك؟!

لقد كان الأَوْلَى بمن تورطت بمثل هذه العلاقة المحرمة ـ لو كانت عاقلة ـ أن تبتعد عن هذا الطريق من أوله، ولا داعى للعناد والمغامرة بهذا المسلك المشين، لأن تلك المغامرة غير مأمونة، لأنها تمس الشرف الذى هو أعز ما لدى المرأة، وخصوصًا الفتاة .. الذى لو ضاع لا يمكن تعويضه أبدًا .. ثم من هى الفتاة التى تريد أن تفقد أعز ما لديها من خلال نزوة عابرة لتعيش بعد ذلك بين أهلها ومجتمعها ذليلة حقيرة، منكسة الرأس، لا يطلبها أحد، فتعيش بقية عمرها حسيرة كسيرة فى بيتها، فى حين مَنْ هُنَّ أصغر من سنها قد أصبحن أمهات ومربيات أجيال.

لذا، فأنا أنصح كل فتاة بأن تبتعد تمامًا عن مثل هذه العلاقات، لئلا تكون ضحية مثلى .. واعتبرى ـ ياعزيزتى ـ بما حدث لغيرك، ولا تكونى أنت عبرةً لغيرك .. واعلمى أن الفتاة العفيفة جوهرة ثمينة، فإذا خانت عفتها هانت، لذا فابقى أنت على نفسك عفيفة كعهدك دائما لا تتسببى فى إهانتها وإنزال قدرها وقيمتها

عزيزتى!

لا تُصدقى أن زواجًا يمكن أن يتم عن طريق مكالمات هاتفية عابثة، هذا لن يحدث أبدا، لأن لسان حال أهل المعاكسات دائمًا إذا طُلِبَ منهم الزواج هو: كيف الوثوق بمن فرطتْ فى عرضها ودَنَّسَتْهُ؟!

فإذا كان هذا هو الرد غالبًا، فيجب على كل فتاة عاقلة يهمها شرفها وعفافها أن تبتعد عن مثل هذه العلاقات، لكى لا تضطر أن تسمع مثل هذا الرد المؤلم، ولكى تحافظ على شرفها وكرامتها مادام الأمر بيدها.

احذرى التصوير بشتى أنواعه فهو أخطر الأسلحة التى يستخدمها ذئاب البشر لإرغام الضحية وتهديدها وافتراسها.

احذرى كتابة الرسائل الغرامية فهى أيضا من وسائلهم في التهديد والضغط، واحذرى قراءة المجلات والروايات الهابطة والأغانى الماجنة وكذلك المسلسلات والأفلام الرديئة، التى تقضى على الحياء وروح الفضيلة، وتسعى إلى التحرر من القيم الأخلاقية والتى غالبا ما يكون لها تأثير كبير في الانحراف والفساد.

❑ ❑ ❑

كنت غافلة فأيقظنى القرآن:

نسوق حكاية فتاة استغرقها الهيام بمشاهدة التليفزيون بما يقدمه من مسلسلات وأفلام وأغانٍ، وغير ذلك من برامج بعيدًا عَمَّا يمكن أن يفيدها من برامج دينية أو ثقافية، حيث لم يكن يعنيها سوى إشباع هواها بحياة اللهو والمرح، بعيدًا عن الجدية والالتزام بواجباتها نحو ربها ونفسها، حيث تقول:

أنا طالبة فى المرحلة الثانوية، وكنت مغرمةً بمشاهدة "التليفزيون" .. كنت لا أفارقه لحظة .. لا أترك مسلسلاً، ولا تمثيلية، ولا فيلمًا سينمائيًا، ولا أغنية، ولا حتى برنامج أطفال إلا أشاهده، فإذا ما جاء برنامج ثقافى أو دينى فسرعان ما أغلق جهاز التليفزيون، فتسألنى أختى: لِمَ فعلتِ ذلك؟ ... فأجيبها بخبث محتجة بكثرة الواجبات المدرسية والمنزلية .... فتقول لى ساخرة : الآن تذكرتِ الواجبات؟! .... أين كنتِ عند مشاهدتك لتلك المسلسلات والأفلام والأغانى والبرامج التافهة؟! ..... فلا أرد عليها، لأننى لم أجد إجابة مقنعة يمكن أن أحتج بها.

لقد كانت أختى هذه بعكسى تمامًا ... منذ أن علّمتها أمى الصلاة لم تتركها إلا لعذر الحيض .. أما أنا فلا أحافظ على الصلاة، بل لا أكاد أصلى فى الأسبوع سوى مرة أو مرتين

لقد كانت أختى تتجنب التليفزيون بقدر الإمكان، ولا تشاهد إلا البرامج الدينية أو الثقافية المفيدة ...... وقد أحاطت نفسها بصديقات صالحات يساعدنها على فعل الخير.

ولا عجب، فقد بلغ من صلاحها وتدينها أن خالتى لما تعرضت لحالة إجهاض وأسقطت جنينها وهى فى المستشفى وكانت فى غيبوبة، رأت أختى وهى تلبس ملابس بيضاء جميلة وهى تطمئنها، فاستيقظت خالتى وهى سعيدة مطمئنة القلب نعم .. كانت دائما تذكرنى بالله وتعظنى، فلا أزداد إلا استكبارا وعنادا، بل كانت ساعات جلوسى أمام التليفزيون تزداد يوما بعد يوم وخصوصا وأن "التليفزيون" يتفنن فى عرض أنواع المسلسلات والتمثيليات والأفلام الهابطة والبرامج التافهة والأغانى الماجنة، التى لم أدرك خطورتها إلا بعد أن هدانى الله عز وجل، فله الحمد والشكر.

قد تسألنى هل كنت مقتنعة فى قرارة نفسك بصواب تفكيرك فى تضييع أوقات كثيرة فى تلك المشاهدة؟

أقول على الفور: أبدا ... لقد كنت أفعل ذلك كله، وأنا فى قرارة نفسى على يقين تام من أن ذلك حرام لأنه عبث، وأن طريق الهداية واضح لمن أراد أن يسلكه...

بل أُصارحكم أن نفسى كانت كثيرًا ما تلومنى، وضميرى يعذبنى بشدة لاسيما وأن الأمر لم يكن مقتصراً على ارتكاب المعصية بل تعداه إلى ترك الفرائض ...

لذا كنت دائما أتجنب الجلوس بمفردى، حتى عندما أخلد إلى النوم والراحة فإنى أحاول أن أشغل نفسى بكتاب أو مجلة حتى لا أدع مجالا لتوبيخ النفس أو تأنيب الضمير.

ثم صمتت فجأة لتلتقط أنفاسها وتعود تستطرد قائلة:

ظللت على هذه الحال مدة خمس سنوات.. حتى كان ذلك اليوم الذى اختار الله تعالى لى فيه طريق الهداية.

كنا فى إجازة نصف السنة، وأرادت أختى أن تلتحق بدورة فى تحفيظ القرآن الكريم بإحدى الجمعيات الخيرية الإسلامية، فعرضت علىَّ أن أذهب معها،

فوافقت أمى ولكنى رفضت ... بل رفضت بشدة وعناد، وأقمت الدنيا وأقعدتها وأنا أصيح بأعلى صوتى: لا أريد الذهاب ...... فقد كنت فى قرارة نفسى عازمة على العكوف أمام ذلك الجهاز، الذى قد أصبح جزءا لا يتجزأ من حياتى العابثة .... فمالى والحلقات تحفيظ القرآن ..

وحضر أبى ... فشكوت له ما حدث. فقال: دعوها، ولا تجبروها على الذهاب واتركوها على راحتها.

لقد كان من الطبيعى فى تصورى أن يتصرف معى أبى هذا التصرف؛ حيث كانت لى عنده "معزة" خاصة لأنى ابنته الوسطى، فليس لى سوى أختى الكبرى وأخى الذى يصغرنى بكثير.

لقد قال أبى ذلك وهو يظن أنى محافظة على أداء فروض الصلاة، ولم يكن يعلم بأن الأمر مختلف تماما.

صحيح أنى لم أكن أكذب عليه حينما يسألنى "أصليت؟" فأقول نعم ... فقد استطاعت أختى ـ والفضل إليها ـ من أن تخلصنى من داء الكذب.. ولذا كنت أقوم فأصلى أمامه عندما يكون موجودا، فإذا ذهب إلى عمله تركت الصلاة ... فكان أبى يمكث فى عمله من ثلاثة إلى أربعة أيام خارج البيت بطبيعة عمله.

وذات يوم طلب منى أبى بلطف وحنان أن أرافق أختى ـ ولو مرة واحدة ـ فإن أعجبنى الحال، وإلا فلتكن المرة الأولى والأخيرة، فوافقت لأنى أحب أبى كثيرا ولا أرد له طلبا.

وانطلقت مع أختى إلى روضة القرآن ... إلى مكان تحفيظ القرآن الذى بدا لى حقيقة بروضة فيحاء؛ حيث رأيت ـ هناك ـ وجوها مضيئة مشرقة بنور الإيمان وأعينا باكية وهى تتلو آياته.. لم تدمن النظر إلى الحرام مثل ما كنت أفعل، فتملكنى شعور فياض لا أستطيع له وصفا .. شعور بالسعادة والرهبة، يخالطه إحساس بالندم والتوبة، وأحسست بأنى قريبة من الله عز وجل. فرقَّ قلبى، وانهمرت دموعى ندما على الأوقات التى ضيعتها فى غير مرضاة الله ... أمام شاشة

التليفزيون"، أو فى مجالس اللغو مع رفيقات السوء، اللاتى لا همَّ لهن إلا القيل والقال.

ثم تتنهد وقد زاغت عيناها وهى تقول:

كم كنت غافلة عن مثل هذه المجالس التى تحفها الملائكة، وتتنزل على أهلها السكينة والرحمة والإيمان.

نعم ... لقد منَّ الله تعالى علىَّ بالحياة فى ظلال القرآن الكريم فترة من الزمن، ذقت فيها من نعمته ما لم أذقه قط فى حياتى.

عشت فى ظلال القرآن هادئة النفس، مطمئنة السريرة، قريرة الضمير وانتهيت إلى يقين حازم حاسم أنه لا صلاح لهذا الكون، ولا راحة لهذه البشرية، ولا طمأنينة للإنسان، ولا رفعة ولا بركة ولا طهارة إلا بالرجوع إلى الله.

إننى أؤكد وأجزم أن الحياة فى ظلال القرآن نعمة ... نعمة لا يعرفها إلا من ذاقها ... نعمة ترفع العمر وتباركه وتزكيه .. فما أروع العيش فى ظلال القرآن.

نعم ... لقد هدانى الله عز وجل، وقد كنت أبارزه بالعصيان، وأقدم ما يرضى نفسى على ما يرضيه سبحانه وتعالى وما يأمرنى به الشيطان على ما يأمر به الواحد الديان... باختصار .. لقد كنت غافلة فأيقظنى القرآن وصدق الله تعالى إذ يقول: ﴿ إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ٱلَّذِينَ يَعْمَلُونَ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴿٩﴾ ﴾[1].

واليوم أتساءل: كيف كنت سأقابل ربى لو لم يهدنى .. حقا إننى خجلة من نفسى وقبل ذلك من ربى الذى أتوب إليه وأستغفره، إنه هو التواب الرحيم

أختى الحبيبة: حلقات تحفيظ القرآن بانتظارك، فلا ترددى فى الالتحاق بها.

❑ ❑ ❑

احذرى تقليد الزميلات الثريات:

نسوق هذه التجربة الأليمة حتى تكون عظة وعبرة لكل فتاة لا ترضى بما قسمه الله تعالى لها، فيضيع شرفها ومستقبلها، وتسقط فى مستنقع لا قرار له ولا خلاص منه ... تقول صاحبة تلك التجربة:

---

(١) سورة الإسراء الآية ٩.

أنا فتاة في الثالثة والعشرين من عمرى، جميلة لكننى أنتمى إلى أسرة فقيرة.. حين التحقت بالجامعة.. ملأ الحقد صدرى على زميلاتى اللاتى يُغَيِّرْنَ فساتينهن كل يوم، ويأتين إلى الجامعة بالسيارات الفخمة.. تمنيتُ أن يكون لَدَىَّ المال الذى يمكّننى من ارتداء الأزياء المستوردة، واستعمال العطور الغالية، والماكياج المتميز فى نوعه.

وحدث أن همستْ فى أُذنى إحدى صديقاتى بأنها تمشى مع رجل ثرى، تأخذ منه كل ما تريد دون أن تشعر أسرتها، ودون أن يلحظ ذلك أحد، وأنها قد أعطته فى المقابل ما يريد، وهى ساعات من المتعة واللهو الذى لن تخسر بسببه شيئًا، لأن الطب ـ الآن ـ قادر على إصلاح ما أفسدته هذه التجربة.

ولم تلبث أن وَعَدَتْنِى صاحبتى بأن تبحث لى عن "بوى فرند" ثرى، يصرف علَىّ ببذخ، ويعطى جمالى ما يستحقه من اهتمام وتقدير ..

وأخذت أفكر فى كلامها فَوَجَدْتُهُ معقولاً، لأنه مفيد جدًّا لفتاة فقيرة مثلى، فَرُحْتُ استعجلها فى البحث عن ذلك الرجل، حتى أتتنى يومًا، وطلبت منى أن ألبس "الحتة اللى على الحبل"، لأننا سنخرج من الجامعة إلى أحد "الشاليهات"، حيث ستُعَرِّفُنى على صديق الرجل الذى تمشى معه ويريد التعرف بى ...

وبالفعل خرجنا من الجامعة لنجد صاحبها ينتظرنا بعربته الفخمة، حيث أخذنا إلى أحد الشاليهات "لنجد صديقه الوسيم فى انتظارنا .. وتناولنا غَذاءً من الكباب وغيره من أطايب الطعام، التى لم أتذوقها من قبل.

ثم طلبت صديقتى منى أن أكون لطيفة مع الرجل الذى جاء ليتعرف بى، ثم أخذتنى من يدى إلى غرفة نوم، وهى تحثنى قائلة:

"حاولى إمتاع الرجل ولا تتصرفى معه كطفلة غير ناضجة"...

وجاء صاحبى، وكان جريئًا جدًّا فى تصرفاته وألفاظه، وقضينا وقتًا ممتعا أعطيته فيه نفسى دون تردد ... بعدها وضع فى حقيبتى مبلغ ألف جنيه دفعةً واحدة، قائلا لى:

"لم أشأ أن أشترى لك هدية .. اشترى أنتِ ما تريدين".

نعم .. لقد فرحتُ بالمبلغ جدًّا، فقد كانت المرة الأولى فى حياتى التى أمسك فيها بهذا المبلغ الضخم، وتصورتُ ـ حينئذ ـ أننى سأشترى به محلات القاهرة ... وتكررت اللقاءات يوميًّا أحيانًا، وقد تتباعد فى أحيان أخرى .. وقد كان صاحبى سخيًّا معى، أعطانى الكثير من النقود، واشترى لى الكثير من الهدايا، حتى جاء يوم أبلغنى فيه أنه سيهاجر خارج مصر، والتقينا لقاء الوداع، الذى اكتشفتُ خلاله أننى قد أحببته من كل قلبى، وإنْ كنتُ أُدرك أنه لم يحبنى يومًا، وإنما أحب غريزته الشهوانية التى نالت من مفاتن جسدى.

ومرت الأيام التى نفدت فيها نقودى، ولم أكن قادرة على احتمال الفقر مرة أخرى، فأخذتنى صديقة أخرى معها للسهر "بكافتيريا" أحد الفنادق الكبرى، وهناك ترك لى أحد الشباب من السائحين العرب ورقة على مائدتى عليها رقم الغرفة التى يقيم بها، وغمز لى أن ألحق به، فشجعتنى صاحبتى قائلة: اذهبى إليه ولا تخافى.. وبالفعل، سرعان ما توجهت إلى غرفته لأقضى معه ساعة ونصف الساعة، تقاضيت بعدها منه مبلغ مائتى جنيه.

وهكذا صِرْتُ آتى إلى هذا الفندق كل ليلة لأُلبى رغبة واحد من السائحين، حتى داهمتنى مباحث الآداب ذات ليلة، وحولتنى للنيابة، وبعد التحقيقات حُكم علىَّ بالسجن لمدة ثلاث سنوات، وتم فصلى من الجامعة.

....

بعد هذا الاعتراف لنا وقفة:

إن بعض الفتيات ـ وخاصة طالبات الثانوى والجامعة ـ يحاولن أن يظهرن بمظهر الغنى والترف ليقلدن زميلاتهن الثريات.. وقد يضطررن إلى ارتكاب ما حرم الله، فيسرقن أو ينحرفن للظهور بمظهر يخالف مستواهن الاقتصادى والاجتماعى، كما فى الحالة التى كنا بصددها .. إن الجهل بتعالم الإسلام، والتقليد الأعمى دون وعى وتبصر هو الذى جعل هذه الفتاة تنساق وراء زميلتها الآثمة، وترتكب ما حرَّمَ الله... فعلى الفتاة المؤمنة الرضا والقناعة بما قسمه لها واهب النعم، حتى تعيش سليمة القلب، مبرأة من وساوس الحقد والضغينة حينما تشاهد مَنْ حَبَاهُنَّ الله بالأموال الوفيرة والثراء.

إن الفتاة ولاسيما فتاة الجامعة المقلدة لغيرها لا تفرق كثيرًا بين حرم الجامعة وصالة عرض الأزياء وأى قيمة في التظاهر بالغنى والمال، والمال غاد ورائح ولا يفتخر به إلا أصحاب النفوس الضعيفة التى لم تستضئ بنور الإيمان.

حكاية لكل فتاة تعانى من إعاقة:

كان يذهب صباح كل يوم إلى كلِّية الهندسة حيث يدرس بها، فيراها مُطِلّةً من النافذة، ويعود من الكلِّية بعد الظهر فيجدها لا تزال فى النافذة، وخَفَق قلبه، على الرغم من أنها لم تقل له أى كلمة، ولم تُشر له أية إشارة ... وإنما كانت ابتسامتها تتكلم وتتحدث وتغنى!

وأحس صاحبنا أنها تنتظره هو وحده، وتبتسم له وحده دون عشرات المئات من الناس الذين يمرون فى هذا الشارع.

وكان فى بعض الأحيان يتعمد فى تأخير موعد مروره تحتَ نافذتها، فيجدها لا تزال تنتظره ... وأحيانًا أخرى يقدم موعد ذهابه إلى الكلية فيجدها فى النافذة تبتسم.

كانت فتاة شقراء، دقيقة التقاطيع ... رآها أجمل فتاة فى المدينة وأن ابتسامتها أحلى ابتسامة فى الدنيا .. وكان انتظارها المستمر يفعل فِعْلَ السحر فى نفسه؛ فقد كان يحس لأول مرة فى حياته أن أحدًا يهتم به، بل أحس لأول مرة أن الدنيا تبتسم فى وجهه.

وفى أيام الامتحان كان يحرص على أن يمر تحت نافذتها ويرى ابتسامتها، فيتفاءل بها .... ويدخل لجنة الامتحان ويجيب عن الأسئلة، وكأنه يقرأ فى كتاب مفتوح ... وفى يوم أشار لها فابتسمت، فتأكد أنها تبادله الحب ...

وبعد عام تجرأ فرمى لها برسالة فى شرفة منزلها، فابتسمت ... وفى اليوم التالى وجد الابتسامة نفسها، فاكتفى بها واعتبرها ردًّا على اعترافه بحبها ونال بكالوريوس الهندسة بتقدير امتياز، وسافر فى بعثة إلى الولايات المتحدة الأمريكية ... وبعد أن عاد مَرَّ تحت نافذتها،ففوجئ بها تطل من النافذة وتبتسم له كعادتها، فأسعده أنها لم تغضب لغيابه، بل تراءى له أنها قد عذرته لأنه هجرها ليحصل على الدكتوراه.

وذهب يخطبها من أبيها، وهز الأب رأسه قائلاً له:

هل تعرفك؟ .... رَدَّ صاحبنا متعجبًا: تعرفنى؟! ... ثم صمت ليقول: أجل ... إنها تعرفنى منذ ثمان سنوات ... تعرفنى كل يوم، وتبتسم لى كل يوم، وتعيش فى وجدانى كل يوم، بل كل لحظة.

فينظر الأب إليه طويلاً وقد تَحَشْرَجَ صوتُه وامتلأت عيناه بالدموع، وهو يقول له: ... ولكن كيف؟ ... إنها عمياء ياولدى!

وإذا بالدكتور المهندس الشاب يقول: وعلى الرغم من ذلك فإننى مُصرٌّ على أن أتزوج بها وهى عمياء.

ودهش الأب، وأخذ يتمتم بكلمات خفية غير مسموعة .. فقال له صاحبنا: إننى مَدِين لابنتك ـ لهذه الابتسامة العذبة ـ بكل ما وصلت إليه فى حياتى وحققته من نجاح!

ثم اقترب منه أكثر وهو يردد على مسامعه قوله:

إن المرأة التى تستطيع أن تصمد لهذا العجز وتبتسم للدنيا ـ برغم حرمانها من أن ترى جمالها ـ هى امرأة عظيمة.

وتزوج الدكتور المهندس من الفتاة "العمياء"، التى سارت معه فى خطواته فى طريق الحياة، ووقفت بجانبه فى الشدائد و المصاعب ... ومازالت عيناها العمياوان أجمل عينين قد رآهما فى حياته(*)

ولا عجب فى ذلك، فالقلوب أحيانًا تبصر أحسن مما تبصر العيون ... لقد ذكرتنى هذه الحكاية بحكاية تلك الفتاة، التى كانت ترفض الزواج لأن بها عرجًا فى قدمها اليسرى ... وقلت لها: ياعزيزتى ... إن العرج ليس عاهة، وفقد البصر ليس عاهة فى رأيى، فالعاهة الحقيقية فى داخلنا.. فى أخلاقنا وسلوكنا.. فالشخص المنافق يُعَدُّ من ذوى العاهات، وكذا الجبان الذى لا يجرؤ أن يقول كلمة الحق، أو الذى لا يستطيع أن يدافع عن صديقه.. من ذوى العاهات، والذى يعض اليد التى أطعمته، أو يطعن صاحب الفضل عليه فى ظهره.. كل هؤلاء من ذوى العاهات.

(*) من فكرة للكاتب الكبير مصطفى أمين (بتصرف).

إن العاهة الحقيقية تحدث داخل الإنسان لا من خارجه .. إن العاهة فى النفس هى العاهة الحقيقية.

❑ ❑ ❑

تجربتى المريرة عظة لغيرى من الفتيات:

بعثت فتاة رسالة إلى والدها تخبره عن ملابسات خَطَئِهَا باتجاهها إلى ما يسمى بـ" الزواج العرفى" ، وندمها عن سقطتها فيه .. وفى الوقت ذاته أزاحت الستار عن الحقائق المرة التى تكشفت لها بعد أن دفعت أغلى ما عندها، لعل تلك التجربة المريرة تكون عظة لغيرها ... فقالت:

دَعْنِى أُخبرك بكل الحقائق، وسوف أحاول أن أجعل كلماتى محاطة بالأدب، فإن وَحْلَ ما يسمى بـ"الزواج العرفى" لا يعرف الأدب، إنه محاط بالكذب، والكلمات المعسولة، والتى سرعان ما تتكشف حقائقها بعد أن تدفع الفتاة أغلى ما عندها، وتصير لعبة يُعْبَثُ بها.

إننى أعلم أن الندم لا ينفع الآن، ولكن ماذا يمكننى أن أعمل؟ ... إننى أقدم الآن تجربتى لتكون عظة لغيرى.

إن طريق الانحراف بدأ بالكلمات المعسولة: "أُحبكِ .. أنتِ إنسانة رقيقة المشاعر .. ذوقك جميل ورائع .. أنا معجب بك .. أنتِ الإنسانة التى يتمناها قلبى" .... بجانب الكلمات التى تتحدث عن الحرية، والحضارة، والتحضر، والسخرية من القيم القديمة البالية، والأفكار المتخلفة، وبيان أن السعادة بالانطلاق نحو المرح والضحك، والملابس الضيقة، والاختلاط السافر، والكلمات الخارجة عن أصول الأدب، وغير ذلك.

لقد كنتُ أُرَدِّدُ مع غيرى من الفتيات .. أن الفتاة تستطيع أن تحمى نفسها فى أى وقت، وفى أى مكان.

كل هذا بالإضافة إلى ما رسخ فى أذهاننا من سخرية بالقيم، ومن ذلك السخرية من الفتاة التى لا تُخالط الشباب، أو السخرية من مقولة "شرف البنت مثل عود الكبريت".

لقد كان يغذى مفاهيمنا تلك ما يسَّرته وسائل الإعلام من أفكار خاطئة، رسخت فى العقول من خلال الأفلام والمسلسلات ..

نعم .. هناك أفلام كثيرة عن فتاة هربت من أهلها ونزلت عند شاب أو أكثر غير متزوجين، وعاشت معهم دون أن يحدث لها أى ضرر.. وكذلك أفلام عن فتى وفتاة يسافران هنا وهناك وكل شيء على خير ما يرام، مع إظهار الرحلات المختلطة، والحفلات الماجنة فى أبهى صورة، مما يساعد على ترسيخ معانى تمرد الفتاة على أسرتها.

نعم ... إن لى زميلات قد سقطن فى الزواج العُرفى، وكل واحدة منهن قد أخذت تبرر لنفسها ما وصلت إليه، مثل أبى مشغول وأمى مشغولة، وليس بينهما انسجام .. أو لم أشعر في البيت بالحنان فوقعت فريسة.. أو أن الثقة الزائدة من الأسرة هى السبب، وكلما أراد والدى السؤال عن أحوالى، قالت أمى: هى ابنتى وأنا أعرفها.. أسباب كثيرة تحاول كل واحدة أن تبرر لنفسها ما وصلت إليه، ولعلك تسألنى: وأنتِ؟

بكل صدق لا أجد لنفسى سببًا لما وصلتُ إليه، ولكن كلماته المنمقة المعسولة، والهمسات والنظرات الحائرة، وتزيين زميلة لى كانت قد سبقتنى إلى هذا المنحدر .. فهم يستخدمون السابقة للإيقاع باللاحقة .. أو مع ما صدر منه من اهتمام بالمحاضرات وكتابتها لى، والظهور بمظهر الحريص على مستقبلى، والحريص على كرامتى وسمعتى .... بسبب هذا كله، بدأ اللقاء بعيدًا عن العيون.

وبدأ يتحدث عن كونه لا يستطيع أن يعيش دونى، وأن الحياة كلها مظلمة، وأنه يتمنى ويتمنى، ولكن لو ذَهَبَ إلى أهلى لرفضوه ... وغير ذلك من تعليلات، إلى أن أوصلنى إلى أنه لاَ حَلَّ إلاَّ بالزواج العُرفى، ولا أستطيع أن أكشف أكثر من ذلك، فقد أخذتُ على نفسى العهد بالالتزام بالأدب، ولكنى أقول إن الفتاة لو فَرَّطَتْ فى نفسها لمجرد الرغبة فى سماع كلمات المديح والحب من الشاب، كانت على أول

طريق الانحدار.. أمَّا إذا سمحت له بمجرد التقبيل فقد أوردت نفسها فى التهلكة، فإن نار الغريزة لا تنطفىء، بل تزداد اشتعالاً كلما اقتربنا منها.

أبى ... أعلم أنك لا تحب أن تسمعها منى الآن ـ شىء عجيب كأن السحر فى عينيه وفى كلماته، لقد كان يتعامل معى كعازف، يلاعب الأوتار الخفية فى نفسى حتى حدث ما حدث، وعشتُ الوهم تحت اسم الزواج العُرفى فى حفلة صنعها له زملاء الطريق.

أين عقلى؟!

كيف ضاع من ذهنى المتعة بالثوب الأبيض والطرحة البيضاء، وأنا فخورة بهما أمام كل الناس؟

كيف ذهبت عنى الفرحة وأنا أسير معه فى الطريق معتزة بأنه زوجى؟

أين المتعة بالذهابِ معكَ أو مع أمى وإخوتى نشترى أو نجهز للفرح؟

و... غير ذلك كثير.

صحيح قد يستطيع هؤلاء الشياطين أن يجهزوا للفتاة ثوبًا أبيض، وآلات موسيقية، ومجموعة من أتباع الشيطان لإضفاء مناخ السعادة على الحفل المزعوم بعقد الزواج العرفى!

ولكن هل تستطيع الفتاة أن تتكلم بين الناس؟

سؤال بسيط لو أجبنا عليه لانتهت كثير من المشاكل.

المهم بعد ورقة الزواج العرفى بدأت نغمة جديدة، أنا زوجك وهذا حقى الشرعى.. لا تحرمينى حتى لا تكونى سببًا فى فتنتى .. وبدأ يستخدم بعض الألفاظ والعبارات الشرعية ـ مع أنه لا يصلى ـ مثل : لا يحل للزوجة أن تمنع نفسها من زوجها وإلا باتت والملائكة تلعنها.

ومن منطلق أنا زوجك، ذهبنا هنا وهناك... الحجرات المفروشة أو شقة زميل مسافر، ومع الكلام والغرام وتبسيط الأمور قُضِىَ الأمر، ولم أعُدْ "آنسة" كما يقال.

ووقع المحظور، ومن وقتها عشتُ الوهم الظاهرى فى البداية والحزن داخلى، فمن حينها لا أملك سوى الخضوع لإرادته، ولم أعد قادرة على المواجهة.

نحن خمس فتيات عِشْنَ تجربةَ الفساد السرى ـ أقصد الزواج العرفى ـ جمعتنا الظروف السوداء.

وحتى لا أطيل الحديث، فلن أُكْثِرَ القول حول المشاكل التى قابلتنا جميعًا، والتمزق النفسى الذى لحقنا، حتى إن ثلاثًا منا حاولن الانتحار أكثر من مرة، ولا أُخفى أنه قد مر على ذهنى هذا الخاطر.

لقد عشنا الاحتراق النفسى والجسدى، والانهيار العصبى، فضلاً عن اليأس الذى نحاول أن نخفيه ولكن المشاكل جعلتنا نفيق من الغفلة.

وبعد فترة تغيرت المعاملة، وأصبح الضرب والابتزاز وسوء الأخلاق هو السمة الغالبة فى التعامل، حتى وصلنا إلى نهايات هذا موجزها:

إحدانا: استُخدمت للإيقاع بالأُخريات ـ أى صارت "معلمة" مثل معلمات شارع عماد الدين كما تصورهن الأفلام ـ وأصبح الشخص يتزوج ثلاثًا أو أربع فتيات، والمقصود من وراء ذلك أن "المعلمة" تستخدمهن فى بيع أعراضهن وإشباع طالبى المتعة من الرجال، بعد أن أخذت عليهن شيكات مع التهديد بتعريف الأهل، كما أن "المعلمة" تستخدم عقود الزواج العرفى التى تكتب يوميًّا بين الفتاة والرجل الذى يطلبها حتى تحميها من بوليس الآداب.

الثانية: حملت وأخفت ذلك عن أهلها، وذهبت إلى محافظة أخرى، وانتهى بها الأمر إلى قتل جنينها، ومن يومها وهى فى حالة من الصرع والنوبات العصبية.

الثالثة: حملت ولكنها سلكت طريق الإجهاض، وكم كانت تبكى الليل والنهار بعد أن تركها مَنْ غَدَرَ بها وأنكر كل ما كان بينهما، كما أنكر الشهود على تلك الورقة الفاسدة التى حُرِّرَ فيها ما يسمى بالزواج العرفى..

الرابعة: ذليلة عند من أغراها بالزواج العرفى، حيث كانت تعمل سكرتيرة فى شركة استثمارية، بعد أن تبخرت وعود الزواج العلنى بها.. كل ما عليها أن تنفق مرتبها عليه وتذهب إليه كلما أرادها، بينما راغبو الزواج يأتون إليها وهو

يهددها بأنها لو تزوجت.. أقام عليها دعوة بالزنا والجمع بين زوجين، وهى لا تجد إجابة لأهلها من كثرة ما رفضت، وإذا طالبته بالزواج قال لها: ألسنا زوجين؟

الخامسة: وهى أنا، فحالى لا يمكن وصفه ...

ماذا يمكننى أن أقول لكَ ياأبى بعد أن لوثتُ شرَفَكَ وشرف العائلة؟

تُرَى هل أخبرتم الناس أننى قد توفيتُ؟ ولكن أين جنازتى؟ .. هل شاهدنى أحد يومًا وأخبركم بحالى؟ ... ماذا لحق بإخوتى من العار؟

صعب أن تسامحوننى، ولكن ألا يكفينى أننى أتحرَّقُ ندمًا وحسرة، وأعيش عذابًا ليل نهار .... ولذا فإنى أقول لكل فتاة:

اسمعيها منى، لا تُصدقى كلمة "أحبك" من أحد إلا إذا كان عريسك، أى زوجك ... لا تُصدقى كلمات المديح وعبارات الغزل، فإنها أول طريق التهكلة.

أختى ...

لأن تعيشى بلا زواج أفضل من أن تكونى ساقطة ..

نعم .. ساقطة، أنا أعنيها وإلا هل رأيتِ زوجةً لا تُخبر الناسَ باسم زوجها، كما يحدث فيما يسمى بالزواج العرفى؟

هل رأيت زوجة تقابل زوجها خلف "كافتيريا" الكلية، أو فى أماكن مهجورة من الكلية، أو فى شقة زميل مسافر؟

إن الزواج هدفه إقامة أسرة مترابطة، أمَّا نحن فلا نستطيع أن نعلن عن أنفسنا.

كل زوجين أسعد أيامهما حين يتم حَمْلٌ، أمَّا فى حالتنا هذه، فالتعاسة والندامة والحسرة والحزن الدفين إذا تم الحمل، حيث تزداد المشاكل مع أول حمل، وتبدأ الفتاة فى رحلة الفضيحة والعذاب.

إذًا كيف يسمونه زواجًا؟

إنه فسادٌ سرّى يتم باسم الزواج العرفى .. إنها شهوة نسعى لإشباعها، إن الشاب يريد الفتاة ليطفئ ما فى جسده من شهوة، وبعد ذلك فلا قيمة للفتاة.

أختى ...

ستسمعين من الذئب الذى يريد أن يفتك بكِ: أنا لستُ مثل هؤلاء إنهم مجرمون .. أنا حقيقة أحبك .. أُقسم لكِ.

نعم .. سَيُزَيِّنُ لكِ شيطانكِ أنه الإنسان المثالى الطاهر، الحريص عليك.

أختى ....

كل ذلك كذب وخداع ..

كل ذلك غش ونفاق ..

كل ذلك ألاعيب، حتى إذا ما حدثَ المرادُ ونالَ منكِ ما يريد، كان البكاء لكِ وحدك والندم والحسرة من نصيبك...

أختى...

هل تعرفين ماذا يقول الشباب عنا عندئذ؟

لماذا لا تكون قد فَعَلَتْ ذلك مع غيرى قبلى؟

أو لماذا لا تفعل هذا مع غيرى الآن؟

أين الأدب؟ وأين الأخلاق الحميدة التى تتصف بها إذا كانت لا تهتم بأهلها؟

لقد سمعتُ زميلاً لى فى الجامعة يناقش صَدِيقَةً فى لهجة محتدة قائلاً:

لا تُجادلنى فأنا شاب متحرر، وفعلتُ وفعلتُ، ولكن لماذا تحملنى المسئولية كاملة؟ ألستُ إنسانًا؟ ... أرى أمام عينى البنطلونات الضيقة، و "الاسترتش"، فيطير عقلى من رأسى، وأسمع فى الجامعة الضحكات والتلميحات الماجنة، وأجد البنات لَيِّنَات فى الكلام، يتقربن إلىَّ .. أدعوها فلا تمتنع، وأعطيها الموعد فتأتى فيه .. إذًا لماذا تطلب منى أن أُحْرِمَ نفسى من المتعة معها؟ قد تسمينى مستهترًا، ولكن أليست هى أيضًا مستهترة لا تخشى ربها ولا تخشى أهلها، ولا تقيم لهم وزنًا، ولا تهتم إلا بنفسها، تحب المدح والغزل؟

يقولون إنها فتاة مؤدبة، فهل من الأدب أنها أسلمتْ لى نفسها، أستمتع بها دون زواج، ودون موافقة الأهل؟!

هل من الأدب عدم طاعة الوالدين؟!

أنا الآن أشك فى نفسى وفيها أيضًا، مع أنى لم أعرف فى حياتى إلا هى.

هذه رسالتى يا أبى .. لعل فيها عبرةً لغيرى، وهذا ما قصدته من مخاطبة كل فتاة فى ثنايا رسالتى إليك(*)

(ابنتك المعذبة)

....

□□□

نموذج رائع لِفَتَاةٍ تمسكت بعفتها:

مُهدَى لكل فتاة يحاول أى غادر أن يسلبها شرفها.

"من رسالة بعثتها فتاة تدعى "منى ......" إلى زميلها فى الجامعة "صلاح ..."" :

أكتب إليكَ تلك الرسالة وأنا حائرة شاردة مذهولة، أفكر فى نفسى وأفكر فيكَ، ولا أستطيع أن أتصور هذه النهاية المروعة النكراء التى انتهى إليها حبنا!

كيف ...؟ ... أممكن هذا؟

ليس فى وسعى أن أصدق، ومع ذلك فالحقيقة المرة تصرخ فى وجهى، وتصم أذنى، وتكاد تذهب بعقلى وتصيبنى بشبه مَسٍّ من جنون!

لقد أحببتكَ حبًّا يفوق تَصوُّرَ البشر، أحببتك بكل طهارة نفسى، وكل براءة قلبى، وكل نضارة روحى، وكل أحلام النبل والكرامة، والعزة والسمو التى تزخر بها أَخْيِلَةُ العذارَى فى أول عهدهن بالعاطفة، وأول عهدهن بالحياة.

لم أنظر إليكَ كإنسانٍ من البَشَر، بل نظرتُ إليكَ كملاكٍ من الملائكة ... كنت أتهيب الجلوسَ إليك، وأخشى من التحدث معك، بل تتولانى رعدة غريبة كلما حاولت أن أتفرَّسَ فى وجهك ....

(*) احذروا الفساد السرى: عبد الخالق حسن الشريف (بتصرف).

كنت أُضْفِى عليكَ جميع الفضائل، وأخلع على شخصك كل المحاسن، ولم يخطر على بالى لحظة واحدة أن من الممكن أن تكون خبيثًا أو ماكرًا أو شريرًا، أو مخلوقًا كبقية الناس تختلج فى صدره همسة واحدة من همسات الشيطان.

لهذا السبب حَرَّمْتُكَ على نفسى، وباعدتُ بين رغباتك الحسية وبينى، ولم أشأ أن أمنحك قُبْلَةً واحدة تشوه علاقتنا فى نظرى.

أجل ... أردتُ أن أرتفع بحبنا عن كل شبهة جسمانية، وكل لذة بهيمية، مهما تضاءلتْ ومهما اعتبرها الآخرون بريئة وساذجة وتافهة .. أردتُ أن أحتفظ بنفسى إلى ما بعد زواجنا ـ نقية من كل شائبة ـ طاهرة من كل رجس، خليقة باحترامك وتقديرك وحبك، لا كعذراء فقط، بل كإنسانة جاهدت لتظل صافية كالسماء.

ذلك كان أملى، ذلك كان حلمى الباهر النادر العظيم ... فماذا فعلت به أنتَ؟ .. وكيف تقبلته؟ .. وكيف نظرت إليه؟

إن فرائصى لترتعد لمجرد تصورى ما حدث أمس؟ ... عندما اقتحمت بيتى دون استئذان مِنّى، وغافلتنى وأنا فى غرفة نومى أخلع عنى ثيابى وأتهيأ للنوم، ثم واجهتنى برغبتك الدنيئة المنكرة، وقلت لى وبصرك الزائغ يلمع: "إذا كُنْتِ حقًا تحبيننى فأعطينى البرهان".

نعم .. هدمتُ أملى فيكَ ووضعتنى بين أمرين لا ثالث لهما: إمَّا أن أمنحكَ نفسى وأنا عذراء برهانًا على حبى لك، وإمَّا أن أستمسك بكرامتى وشرفى فأفقدك إلى الأبد.

ولما بكيتُ وتوسلتُ، والتمستُ إليكَ أن تتريث حتى نتزوج، ثارت ثائرتك، وقلت إن والدك العجوز الثرى يأبى أن يزوجك من فتاة فقيرة مثلى، وليس فى مقدروك أن تظل عفيفًا فى علاقتك بى، وأن تصبر حتى يتوفى الله والدك فتصبح حرًا وتتزوجنى! ...

هذا ما قلتَ ..وهذا ما سمعتُه منكَ بالحرف الواحد، فاستشاط غضبى، وجُن جنونى، ولم أستطع إلا أن أطردك وأنا أصرخ وأبكى ....

لقد ذهبتَ ناقمًا عليّ يأكل صدرك الحقد والبغض، كأنك لم تعرفني قط، وكأني لم أكن في نظرك وفي حواسك أكثر من أنثى تشتهيها وتطمع في امتلاكها لحظة ثم تنبذها .. ومع ذلك فقد عفوتُ عنك ـ واعتقدتُ أن هذا التصرف الطائش الأحمق كان نزوةً منك، ولكنك عُدْتَ إليَّ صباح اليوم التالي أشد جنونًا مما كنت، تلح في الطلب، وتنشد البرهان نفسه ... البرهان!! .. تقصد برهان الحب كما تدعي ... هذا كل ما يحتل خيالك، ويثير أعصابك، ويلهب فيك غرائز القسوة والتحدي ... ولكن لماذا تطلب البرهان في الجسد ولا تطلبه في الروح؟! .... لماذا تطلبه في العار ولا تطلبه في الشرف؟!

ـ لماذا تطلبه في إذلالي ولا تطلبه في مساعدتي على الاحتفاظ بكرامتي؟!

لقد ودعتُ الحياةَ في سبيلك، وأنكرتُ المرح وحيوية الشباب مرضاةً لك، وجعلت من بيتي شبه دير حجبت نفسي فيه ـ خشية أن يتصل بي إنسان فتدب الغيرة في فؤادك .. ألا يكفيك كل هذا ؟! ....

لا .. لقد نقضت عهدك، ونسيت نفسك، ولم تعد تذكر حقيقة الفتاة التي أحببت! ولكني أذكرك بهذه الحقيقة للمرة الأخيرة، وإن كنت أعلم علم اليقين أني أغامر بكل شيء ... فاسمع إذًا:

إنْ كنتَ قد تغيرت فأنا لم أتغيَّر ... إنك تطلب برهانًا حسيًّا على حبي لك، وأنا متأهبة لإعطائك إياه، ولكن بعد الزواج على شرط أن تعطيني أنت برهانًا منذ الآن ـ بصبرك وإخلاصك وتعففك ـ برهانًا عاطفيًّا مثاليًّا على أنك تحبني لنفسي لا لجسدي، ولروحي لا لهذا الإناء الجسماني الحقير الذي لابد أن يذهب يومًا ما طعمة للتراب!

واعلم أني فتاة فقيرة مسكينة لا تملك من متاع هذه الدنيا غير عفافها وشرفها، فإن لم يصن هذا العفافَ والشرفَ الرجلُ الذي تحبه وتثق به، فمن ذا الذي يمكنه أن يصونه؟ ... ومن ذا الذي يمكنه أن يعوضها بديلاً عنه ويقيها شر العواقب؟

فأشْفِق عليَّ ولا تحرجني، ارحمني ولا تذلني، قَدِّرْ كبريائي ولا تحاول أن تطعنني في كرامتي ... أنا أحبكَ، ولكني لا أريد أن أكرهكَ وأكره نفسي. فَأَنْعِمِ النظرَ مليًّا في مَسْلكك وتيقظْ ... لا تقتلْ حبنا.

لا تطلب على الحب برهانًا غير الوفاء فى ظل الشرف، وإلا فستبغض هذا الحب أنت نفسك، وستبغض الفتاة التى طاوعتك على العبث به، فتنصرف عنها، وتنبذها، ولا تفكر أبدًا فى أن تجعل منها زوجتك!

هذا كل ما أريد أن أقوله لكَ، فأنت الآن وشأنك، إما أن تجنى صابرًا متعففًا، وإما أن ترحل! ..

....

ولم يكد يقرأ زميلها "صلاح" هذه الرسالة، حتى استولى عليه شعور عميق بالندم الممزوج بالإعجاب بشخصية حبيبته "منى" فاطمأن لها، وآمن بها، وظل صابرًا كما أرادت، حتى أتاحت له المقادير الاقتران بها كزوجة يحمل لها من الحب والتوقير ما لا يستطيع وصفه، بفضل الله تعالى الذى ساعدها على التمسك بعفافها وطهارتها.

أجل ... إنه درس وتجربة حية لكل فتاة قد يزين لها من تتصور أنه حبيب عاشق فى حين أنه لم يعشق ويحب سوى نزوته وإشباع غريزته البهيمية بلا خوف من الله، ولا وازع من ضمير.

لا تتواجدى بمفردك مع أى رجل مهما كان عمره:

حكـاية نسوقها إلى كل امرأة كى تتوخى الحذر فى تعاملاتها وعلاقاتها بالآخرين، ولا تتواجد بمفردها مع أى رجل مهما كان عمره، لأنه حتمًا سيكون الشيطان ثالثهما ...

إنها حكاية فتاة بنت بلد .. ملامحها هادئة، تعلو ابتسامة حزينة محياها، اسمها "ناجا"، قالت إن اسمها يأتى من المناجاة مع الله.

عندما سألها محدثها عن جريمتها التى قادتها إلى سجن النساء بالقناطر الخيرية قالت فى حُزْن وأسى: جريمة قتل ولكن دفاعًا عن الشرف، فأنا مازلتُ آنسة، دخلت السجن وعمرى عشرون سنة، ولى هنا خمس سنوات.

وبدأ محدثها يُتابع أحداث الحكاية التى راحت "ناجا" تحكيها وهى تقول:

كنت فتاة متفوقة، أتابع دراستى الجامعية بالسنة الثالثة بالمعهد العالى للتمريض بجامعة القاهرة .. وأعول أسرتى المكونة من أم مريضة وثلاثة أصغر منى بعد أن هجرنا أبونا إلى زوجة أخرى، وانقطع عن زيارتنا أو الإنفاق علينا بعد أن أسقطنا من حساباته، فتوليتُ أنا الفتاة الصغيرة مسئولية الإنفاق على الأسرة، فأخذتُ أعمل بالتمريض فى المستشفيات الخاصة إلى جانب دراستى الجامعية، فوفرتُ جميع احتياجات أسرتى.

واشتهرتُ بين أهل الحى الذى أسكن فيه بمساعدة الجيران فى كل النواحى الطبية، فهذا يطلب غيارًا على جُرح، وآخر يطلب إعطاءه حقنة ... إلخ.

وبدأت الأسرة تعرف الاستقرار المادى والاجتماعى، حتى بعد أن انقطع الأب عن زيارتنا لمدة خمس سنوات .. ويمر بى قطار العمر إلى مرحلة مهدتنى لأن تقذف بى إلى غياهب السجن وكان ذلك يوم السبت ١٧ يوليو ١٩٩٣، عندما كنت فى شقة أحد الجيران، وهو رجل مريض، وعمره قد تجاوز الستين عامًا، كنت أقوم بإعطائه حقنة يومية بأمر الأطباء، لكن فى هذا اليوم لم تكن زوجته بالشقة ... وبعد أن أعطيته الحقنة وبدأت أغلق حقيبتى واستدرتُ للانصراف إذا بالرجل يمسكنى من يدى ويسمعنى كلمات غريبة لم أسمعها حتى من الشباب، لما هو معروف عنى من تدين، وارتدائى للزى الإسلامى الفضفاض.

استدرتُ نحوه وعلى وجهى علامات الاستنكار والعجب مما يقول، وهو فى مثل سن والدى .. وفجأة دبَّتْ فيه حيوية عجيبة، فقام يحاول أن يحتضننى ويقبلنى .. قاومتُ بقوة، ودفعتُه بعيدًا عنى، وأسرعت إلى الباب لأهرب منه .. ولكن ازداد شراسة وحيوانية، فهجم علىَّ يحاول افتراسى، فوقعت بجوار السرير لأُفَاجأ بأننى أصبحتُ أسفلَ هذا الذئب العجوز الذى يحاول أن يغرس أنيابه ويعتدى على شرفى .. أُصِبْتُ بالرعب، وشعرت فى هذه اللحظة بضعف المرأة، ولكن لم ألبث أن وجدتُ فى يدى قطعة رخام - لا أدرى من أين أتت بها يدى.. ربما من على "الكومُدينو"، وضربته على رأسه، فوقع، وظننت أنه قد أُصيب فقط، فأسرعتُ هاربةً إلى منزلى .. لم أدرِ أننى خَلّفْتُ ورائى جريمة قتل.

وتمر الأحداث بى، فَيُلْقَى القبض علىَّ بعد يومين من الجريمة وسط ذهول أسرتى وجميع أهل الحى الذين يعرفون عنى الوداعة والهدوء والخلق القويم.

وهنا جاء الأب بعد غياب خمس سنوات ليدخل النيابة، وكل تفكيره فى أن جريمة ابنته تتعلق "بالآداب"، لأنه ترك رعاية بيته وأولاده وكان ينتظر هذا المصير، لكنه فوجئ بأن ابنته قتلت من أجل الدفاع عن شرفها.

وتنتهى بى الأحداث لأدخل السجن لتنفيذ حكم المؤبد، ولكننى ظللت أتعامل مع الجميع بروح معنوية مرتفعة، أوزع ابتساماتى على الجميع قائلة: إننى لست مجرمة ولم أكن أقصد قتله .. فقط فعلت كل ما يجب أن تفعله الفتاة الحرة الشريفة، ولكن قَدَّرَ اللهُ وما شاء فعل .. فقط أنا نادمة على عدم إسراعى بالإبلاغ فور خروجى من شقته عَمَّا حدث، لأن القضية حتما كانت ستأخذ طريقًا آخر تمامًا.

ومن هنا أُوَجِّه نصيحتى لكل امرأة أن تتوخى الحذر فى تعاملاتها بالآخرين، ولا تتواجد بمفردها مع أى رجل مهما كان عمره، لأنه سيكون أحد أمرين: أما أن تسلمه شرفها، وإما أن تكون هنا معنا فى السجن.

بلغت سن اليأس فى الرابعة عشرة!:

نسوق تجربة فتاة لم يزد عمرها عن الرابعة عشرة انقطع الحيض عنها، بعد أن ظل معها سنتين فقط منذ بدايته(*)، على الرغم أنه من المعهود أن يكون انقطاع الحيض بين سن الخامسة والأربعين والخمسين.

ولكن هل انهارت تلك الفتاة التى تدعى "شارلوت" أم تكيفت مع واقعها؟ وهذا ما نعرفه وهى تروى قصتها قائلة:

(*) استعرضنا هذه الحكاية لنقول لكل فتاة وسيدة عندما تتأخر الدورة الشهرية عن موعدها المقرر فتنزعج وتتوتر نفسيًا، وتظل فى حالة من القلق: إن الأمر لا يحتاج منكِ إلا قليلاً من الصبر، واستشارة طبيب مختص، واضعة فى الاعتبار أن التوترات النفسية والعصبية تلعب دورًا، لا يُستهان به فى تأخيرها أو انقطاعها، ولنتأمل هذه الحكاية لفتاة صغيرة لم يطل انزعاجها لانقطاع الدورة، بل سرعان ما تكيفت مع واقعها.

لم أُلاحظ أى شيء غير طبيعى فى جسمى، وقد بادرنى الحيض عندما بلغت سن الثانية عشرة، ولكن مشكلتى بدأت بتوقف الحيض فجأة وأنا فى الرابعة عشرة.. لم أقلق فى البداية، ولكن بعد عدة أَشْهُر اقترحتْ والدتى علىَّ أن أذهب إلى الطبيب.

وبالفعل ذهبتُ مع والدتى إلى الطبيب الذى قام بكشفٍ سريع، وأخبرنى أنه لا داعى للقلق، ففى سنى يكون عدم انتظام الحيض شيئًا طبيعيًا.

وبعد سبعة أشهر ازداد قلقى، فقد استمر توقف الحيض، فذهبت إلى الطبيب للمرة الثانية، فنصحنى أيضًا بالصبر.

وبعد مرور حوالى سنة ـ وعلى الرغم من أنى حاولت تجاهل الأمر ـ فقد تمنيت كل يوم أن يأتينى الحيض ثانية.

وعندما بلغتُ الخامسة عشرة من عمرى بدأت أشعر بـ "هبَّات ساخنة" تغمر جسدى عدة مرات فى اليوم ـ عندما يحمر وجهى والجزء الأعلى من جسمى يصاحبه شعور بالحر الشديد ـ ولكن بما أننى كنت فى فترة امتحانات ظننتُ أن هذه النوبات نتيجة إجهاد بسبب المذاكرة، ولكن حالتى ازدادت سوءًا، فلم أستطع النوم ليلاً، ولم أقدر على الاستيقاظ صباحًا.. أحسستُ بالتعب والخمول الشديدين، وكأنى فى التسعين من عمرى! ومع كل هذا، فلم يخطر ببالى أن هذا له علاقة بانقطاع الحيض، وفى آخر الأمر قرر الطبيب العام الذى ذهبت إليه أن يحولنى إلى طبيبة نساء مختصة .. كنت فى غاية القلق والتوتر، أردت أن أعرف إن كنت بخير أم لا .. وعندما ذهبتُ إلى الطبيبة أجرت لى تحليلَ دم، وفحصًا بالتخطيط، وأخبرتنى أن النتائج ستظهر بعد أسبوعين.

وبعد أن مكثتُ مدة أربعة عشر يومًا فى قلق وتوتر .. رجعنا أنا وأمى إلى المستشفى .. وفى غرفة خاصة كانت الطبيبة فى استقبالنا .. كانت مبتسمة، ولكنى أحسستُ بأنها تخفى وراء ابتسامتها خبرًا سيئًا، وهى تقول نتيجة التحاليل أظهرت أن الحيض قد انقطع لديكِ نهائيًا، وأنك أدركت سن اليأس.

حقيقة، لم استطع تصديق ما قالته، كنت فى حالة ذهول وحيرة خاصة، عندما أخبرتنى الطبيبة أن حالتى نادرة جدًّا، وأن هذه الحالة تحدث بنسبة واحد فى المائة من النساء اللواتى شارَفْنَ على الأربعين.

لم أكن أعلم الكثير عن انقطاع الحيض، إلا أنه يعنى تغيُّر الهرمونات فى جسم المرأة عند الشيخوخة .... ولكن هناك سؤال مهمٌّ خَطَرَ بذهنى: "هل بإمكانى أن أُنجب أطفالا؟".

سألتُ الطبيبة، فأخبرتنى أن الطريقة الوحيدة للإنجاب هى أن أتبع علاجًا خاصًّا يُسمى بالـ "vf أس" عندما تؤخذ بويضة صالحة وملقحة وتوضع فى رحم امرأة أخرى ...

بكيتُ طوال اليوم، فقد كان حلمى وأملى أن أصبح أُمًّا .. سألتُ نفسى: لماذا أنا؟! .. لماذا يحدث لى هذا؟!

وبعد مرور حوالى عام بدأت فى التكيف والعيش مع حقيقة وضعى، على الرغم من أننى أخضع الآن لعلاج هرمونى كى تبقى عظامى سليمة وقوية.

إن صديقاتى وقريباتى متفهمات أمرى للغاية، فإذا أحسستُ بالدوار يُساعِدْنَنِى، ويمكُثْنَ إلى جانبى .. وهأنذا أخضع أيضًا لكشوف طبية مستمرة، ولكن حتى الآن لم يتوصل أى من الأطباء الكبار إلى معرفة سبب انقطاع الحيض فى سن المراهقة، ولكن على الرغم من ذلك فقد رضيت بحالى، يكفينى أن ربى رحيم بى فلم يبتلينى بأمراض شديدة.

❑ ❑ ❑

من التحرر إلى الالتزام:

أطرقت الفتاة برأسها ثم قالت:

كنت متبرجة أشد التبرج، لا أعرف فى حياتى سوى أحدث الأزياء، وآخر صيحات "الموضة" وأثمن أنواع العطور "والماكياج" .. لأتفنن فى إظهار مفاتنى حتى ألفت أنظار الجميع، وقد شجعنى على ذلك الوسط الذى أدرس فيه، حيث كنت طالبة بكلية السياحة بالجامعة الأمريكية، فلم أكن أصلى أو حتى أذكر الله، بل كنت عندما أرى من ترتدى الحجاب أستهزئ بها وأسخر منها.

وجاء يوم شعرت فيه بالخوف من الموت، وأصبح هذا الإحساس بداخلى، فماذا سوف أقول لربى حين أُبعث لِيَوْم الحساب .. لا صلاة .. ولا حجاب .. يارب.. ماذا أفعل؟

كنت مثل المدّ والجَزْر، تشدنى الدنيا تارة والآخرة تارة أخرى.

وفى يوم قررت ارتداء الحجاب، ولم أكن أملك شيئًا اسمه ملابس طويلة .. دخلتُ حجرتى وأمسكت بالقرآن الكريم، وبمجرد قراءة "ألم" من سورة البقرة أجهشت بالبكاء، بل يمكن أن أقول سقطت أمطار من الدموع، فلم أبك فى حياتى مثلما بكيت فى هذا اليوم.

ثم استطردت الفتاة قائلة:

وذهبت إلى الجامعة بالحجاب، وقُوبلت بالضحكات والغمزات، فلم أُبال ولم أهتم. ولكن كانت معاناتى الحقيقية فى البيت مع أخواتى منذ لحظة ارتدائى للحجاب ... ثم مع صديقاتى المتبرجات بعد أن هجرت حياتى السابقة وبدأت حياتى الجديدة، فصرت أقوم الليل وأصلى، وأتردد على مجالس العلم لأ ستزيد من المعرفة فى أمور دينى، ما يأمر به الله وما ينهى عنه.

وتمر الأيام وأجد نفسى مدفوعة لارتداء النقاب .. عندئذ قامت قيامة الجامعة التى أعطتنى ـ وقتها ـ إنذارًا بالطرد فى حين زادت السخرية منى، وخصوصا ممن كنتُ

أعتبرهن صديقاتي المخلصات، ولكني لم أتعجب من ذلك، فهن متبرجات لا يرتضين إلا من على شاكلتهن .. المهم أنني أصبحت متواضعة في تعاملاتي مع الناس، بعد أن كنت متكبرة مغرورة، ولكن في عِزَّة المسلمة التي تعرف قدر الإيمان الذي وقَرَ في قلبها ... كما أنني صرت سعيدة بالسكينة والهدوء النفسي الذي أنعم به في حياتي، بعد التزامي بتعاليم ديننا السمح ..

ثم لم تلبث أن شهقت في ارتياح وسعادة، وهي تقول:

لقد حفظتُ أجزاءً من القرآن الكريم بجانب دراستي للتفسير والعلوم الفقهية في حلقات العلم التي تنظمها إدارة المسجد القريب من بيتي ... والحمد لله لقد أصبح لي عالم آخر، إلى أن رزقني الله تعالى بعد عامين من الصبر بأخ ملتزم، ولا أزكيه على الله، وتزوجنا من أجل الدين وفي رحابه، بعد أن استطعت أن أنتزع موافقة أهلي على تلك الزيجة .. إنني الآن أعيش حياة طيبة، يعاملني فيها زوجي بما يأمره دينه، ويدعو لي دائمًا أن أكون زوجته في الجنة.

□ □ □

استبدلت أضواء البشر بنور الله [1]:

وتلك مذيعة برامج المنوعات في التليفزيون المصري "كاميليا العربي"، التي أعلنت فجأة اعتزالها لعملها كمقدمة برامج منوعات، بعد أن أضاء نور الإيمان كيانها كله، وأعادت ترتيب نظام حياتها وصياغة شخصيتها من جديد.

تحكي قصة ميلادها الجديد وسط عبارات الحمد والشكر والسجود لله تعالى فتقول:

في اليوم الأول من شهر رمضان عام ١٤٤٠ هـ [2] حصلت على شهادة ميلاد جديدة تحمل اسم "كاميليا العربي" المؤمنة الملتزمة، لقد أحسستُ بإيمان يتفجر في

(١) صحيفة المسلمون ـ عدد ١٩٩/١٢/٧ (بتصرف).
(٢) الموافق عام ١٩٩٠.

داخلى بخطاب الله لنا نحن بنات حواء فى قوله تعالى﴿ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَٰتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَٰرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ ﴾[٣]ثم تصمت برهة لتؤكد بعدها قائلة:

"إننى أؤكد أن عشر سنوات هى مدة عملى فى التليفزيون لا تساوى لحظة إيمان مما أعيشه الآن ... إننى أذكر ـ وقتها ـ أننى قد اختليت بنفسى فى حجرتى، وترددتْ فى ذهنى دلالات هذه الآية، ولم أخرج من الحجرة إلا وأنا محجبة، بعد أن كنتُ سافرة وعلى وجهى كميات من المساحيق، بعد ذلك وجدت نفسى مدفوعة بشدة إلى المساجد لحضور الندوات الدينية.

ولم تلبث أن تسرح بعيدًا، وقد علت شفتيها ابتسامة عريضة لتضيف بقولها: نعم أشعر بسعادة غامرة داخل جدران المسجد الذى أتردد عليه، وبالتالى أجد نفسى ترغب فى أن أقضى كل وقتى داخله .. ألم يكن بيت الله فى الأرض ؟!

أما عن برنامج حياتى اليومى فهو يبدأ باستيقاظى مبكرًا لأؤدى صلاة الفجر، ثم أقضى حاجات البيت .. وبعد ذلك أبدأ فى قراءة القرآن الكريم وكتب التفسير والحديث، وفى العاشرة صباحًا أذهب لإلقاء درس يومى فى أحد المساجد حتى صلاة الظهر، كما ألقى دروسًا للنساء فى مساجد المعادى وحلوان ودار السلام وطرة بالقاهرة .. وتدور غالبية دروسى حول الصلاة والوضوء والزكاة والصدقة وعلاقة الزوج بزوجته وواجباتها تجاه زوجها بوجه خاص، وأساليب التربية الإسلامية للأطفال.

ثم تضيف قائلة:

إن المشكلة الأولى للفتاة المسلمة فى الوقت الحاضر هى عدم الفهم الواعى للإسلام بشموله وعظمته ... إننا عندما نفهم ديننا الفهم الراشد الصحيح سوف تتحسن كل أوضاعنا ونصير فعلا خَلْقًا آخر.

---

(٣) سورة النور ـ من الآية ٣١.

وتختتم حديثها بقولها:

"إن أمنيتى الغالية الآن أن أرشد طفلاً إلى طريق الهداية، وأن آخذ بيد فتاة نحو الله، وأن أشد زوجة نحو دورها الأساسى فى طاعة الله، وخدمة الزوج، وتربية أولادها.

ثمن الغرور:

اعترفت لتقول لكل فتاة تغتر بجمالها: كم من جميلات فَقَدْنَ أسبابَ السعادة فى حياتهن بسبب الغرور الذى تدفع ثمنه الآن مَنْ لا ترى فى الدنيا سوى جمالها وفتنتها، فتروى تجربتها قائلة:

ظهر جمالى خارقًا وأنا فى الرابعة عشرة ... كنت أجمل أخواتى الست، فقد أنجب والدى سبع فتيات ولم يكن لى إخوة ذكور .. وبسبب جمالى دَلَّلَنِى أبى وأمى منذ الصغر، وكان تفضيلهما لى على أخواتى كبيرًا وواضحًا، حتى أنى لم أكن أؤدى أى عمل من أعمال البيت، بعكس أخواتى اللاتى يقمن بأعمال البيت.

ومنذ أن بلغت الرابعة عشرة والكثيرون يتقدمون لخطبتى، وكان والدى يرفضهم واحدًا تلو الآخر قائلا: هذا لا يليق بابنتى الجميلة .. فهذا يكبرها بسنوات كثيرة ... وهذا من الريف وعاداته غير عادات أبناء المدينة ... وهذا طويل جدًّا .. وهذا قصير .. وهذا من عائلة متواضعة بالنسبة لعائلتنا العريقة .. وهذا ثقيل الدم .. وذاك بخيل أو مسرف .. أو هذا يعيش مع عائلته.

وكنت أُشارك أبى آراءه هذه، وكذلك أمى، فأنا أجمل بنات العائلة .. هكذا كانوا يقولون، ولذا كنت أسخر كثيرًا من رجال يتقدمون لى، ولا يعلمون قدرى ومستوى جمالى .. كما أن أبى من الأثرياء المرموقين ... ثم إننى كنت متفوقة أيضًا فى الدراسة، ولم يعطلنى جمالى عن التفوق، مما جعل أبى وأمى وكل عائلتى أكثر فخرًا بى عن بقية أخواتى.

وحين وصلت إلى المرحلة الجامعية تقدم لى كثيرون، فكان أبى يطلب مهراً رهيبًا، وبيتًا راقيا مستقلاً، ومستوى علميًّا وثقافيًّا وعائليًّا متميزًا فى العريس، بل

اشترط أبى أيضًا أن أمنحه راتبى كاملاً ليحفظه لى فى البنك، وكان هذا يؤدى إلى تعجيز كل من تقدموا لخطبتى.

فى هذه الأثناء تزوجت أخواتى تباعًا ... الأولى تقدم لها طبيب يخلو من كل وسامة ، فسخرتُ منها قائلة: لماذا هذا الشخص بالذات؟. . ماذا لو جاء أبناؤك مثل أبيهم؟ .... فغضبت أختى وقالت ثائرة: لم يعد الجمال أو الوسامة أساس الاختيار سواء للرجل أو المرأة، فالرجل بأخلاقه ودينه، والمرأة بأخلاقها أيضًا وعقلها وحنانها.

وتم زواج أختى وأنا مشفقة عليها، فى حين كانت هى سعيدة للغاية، وترى زوجها أكثر الرجال وسامة على الإطلاق.

أما الأخت الثانية .. فقد فوجئنا بموافقتها على الزواج من مهندس، تقدم لها وهو يعيش مع أمه ... وثار أبى وأمى عليها، كما أننى أنكرت عليها هذا الاختيار، فقلت لها: لماذا تقبلين به؟ ... وهل هناك من يسعى للجحيم والهوان بقدميه؟! ... كيف تعيشين مع أم زوجك؟ ... ولماذا تُضحين باستقلالك فى بيتك .. مملكتك؟!

ردت أختى قائلة: لأن أمه امرأة حنون، وقد أحببتها مثل أمى، وزوجى هو ابنها الوحيد .. فهل تريدينه أن يتخلى عنها؟ ... لا وألف لا، بل سأساعده على البر بأُمّهِ، ليعود هذا على بيتى وحياتى وأبنائى بإذن الله .. وبعد فترة اقتنع أبى وأمى بوجهة نظر أختى، وتم زواجها، وعاشت مع حماتها وأنا مذهولة، لماذا تفعل بنفسها هكذا؟!

أما الأخت الثالثة .. فقد قبلت الزواج من رجل مُطَلّق ولديه طفلان، وقالت إنها قبلته لحُسن أخلاقه والتزامه الدينى ... وهنا سألتها: وهل إذا عاد لمطلقته تستمرين معه؟! ... قد يتركك من أجلها، خاصة إذا لم تنجبى منه.. إن هذا وضع يخلو من الاستقرار النفسى والاجتماعى .. لكن أختى ردت فى ثقة: "لا مانع عندى إطلاقًا أن يعيد مطلقته، فالدين قد شرع التعدد، وما أُحبه لنفسى أحبه لغيرى.. وعمومًا، فإننى أعتبر كل ما يحدث ضمن قَدَرِى وضمن قضاء الله، وأنا راضية به".

وهكذا عجزت عن زرع الشك فى نفس أختى تجاه هذا الخاطب، وتزوجَتْهُ، رغم خوف أبى وأمى.

وكانت المفاجأة أن أختى لم تندم على هذا الزواج، ولم تشعر يومًا بالشك أو الخوف من زوجها أو عليه ... إنها واثقة أن كل ما يأتى به القَدَرُ خيرٌ، وتردد قوله تعالى: ﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡ ﴾ [1]..

نعم ... تمنيت أن أكون مثل أختى فى إيمانها بالقضاء والقدر، ولكن دون جدوى.

....

وتزوجت بقية أخواتى تباعًا مع مرور الأيام والسنوات، وأنا لم أقتنع بأى زواج لأىّ واحدة منهن ... فى حين وصلتُ أنا إلى سِنّ الخامسة والثلاثين دون زواج، لأنه لم يتقدم لى الرجل ـ فارس الأحلام ـ الذى لم أستطع التنازل عن صورته التى بقيت تساورنى ولم تتحول إلى واقع.

وهنا بدأ القلق يساور أبى وأمى وهما يتساءلان فى عجب وحيرة:

معقول .. هذا الجمال والأدب والثقافة والنسب والحسب دون زواج؟! ثم بدأ أبى يتنازل عن بعض شروطه فى المهر والمستوى الاجتماعى والمادى للخاطب، ولكن للأسف كان من يتقدمون لخطبتى بهم عيوب ونقائص من العسير على الأب قبولها، وهكذا أصبح مستوى المتقدمين لى أقل كثيرًا عمن تقدموا لى من قبل ..

وأخذت الحسرات والندم من نفسى كل مَأْخَذٍ وأنا أحادث نفسى: كيف لم أتوقع هذا من قبل؟ ... كيف تخيلت أن الجمال وحده يكفى؟! ... كيف لم يساعدنى أبى وأمى على فهم حقائق الحياة فهمًا صحيحًا؟!

أجل ... لقد تزوجتْ جميع أخواتى، بل وصديقاتى، وأنجبن، وبرغم وجود عيوب لم أكن أقبلها فى بعض أزواجهن فإن الحياة استمرت، واسْتَقْرَرْنَ فى بيوتهن، فى حين بقيتُ أنا وأمى وأبى فى بيتنا الكبير، ويوم الجمعة من كل أسبوع أجد سعادتى فى أن ألعب وألهو كالأطفال مع أبناء أخواتى .. لقد وجدت هذه السعادة الجديدة تقودنى إلى سؤال:

---

(١) سورة البقرة ٢١٦.

لماذا لم أعرف من قبل أن الطفل هو قمة شعور المرأة بالسعادة وبهجة الحياة؟!... وهكذا أجد نفسى أتضرع إلى ربى ودموعى تسيل على وجهى أن يرزقنى الزواج، الذى هو رزقٌ من المولى عز وجل، والذى تهفو إليه نفس كل فتاة ..

إننى أنصح كل فتاة وأب وأم ألاَّ يصيبهم الغرور بسبب الجمال فقط، فكم من نساء بلا أى ملامح للجمال كسبن الحياة والزوج بسبب اجتهادهن لكسب الرجل وعدم غرورهن مثلى .. إنه درس أليم لكل صاحبة تجربة مثلى(*).

أخشى أن أكون فقدت عذريتى:

أسوق تلك التجربة المؤلمة التى بعثت بها إحدى الفتيات عَمَّا تعايشه من شعور بالفزع والخوف من فقدانها لغشاء البكارة من جراء ممارستها للعادة السرية...

تقول فى رسالتها:

أنا فتاة فى العشرين من عمرى، من عائلة طيبة متدينة وميسورة الحال .. والدى يشغل أحد المراكز العلمية الراقية، وأدرس بكلية الاقتصاد والعلوم السياسية، وقد قاربت على الانتهاء منها ...

وليس من الغرور أن أقول إن الله قد وهبنى جمالاً يلفت الأنظار وتحسدنى عليه الفتيات .... وأنا والحمد لله أُصلى وأصوم، وأخشى الله فى كل ما أفعل، وإن كنت غير محجبة.

أعيش فى أُسرة هادئة مستقرة، وقد أعطانى والدىَّ الحرية فى تصرفاتى، لثقتهما فىَّ، ويعلم الله أننى لم أَخُن هذه الثقة.

أعرض مشكلتى التى لا أعرف من أين أبدؤها، والتى أريد أن أهرب منها بأى شكل .. نعم، يجب أن أكون صريحة لدرجة أن تتقبلها، وأرجو أن يسعفنى قلمى فى أن أكتبها بطريقة بسيطة.

(*) المجلة العربية ـ عدد يوليو ١٩٩٩ (بتصرف) [من مذكرات عانس].

تبدأ مشكلتى ـ ياسيدى ـ منذ كنت فى المرحلة الثانوية حينما أدمنتُ عادة لم أستطع التخلص منها، تلك العادة القبيحة التى تصيب بعض الفتيات والشباب فى مرحلة المراهقة بالذات.

فقد كنت يومًا أُمارس تلك العادة، وحين انتهائى منها شعرت بألم لا أدرى كيف أصفه، وليلتها لم أنم من الخوف والفزع والرعب من أن أكون قد فقدتُ عذريتى، ولم أدْرِ ماذا أفعل؟

لم أقل لأحد أو لأى مخلوق ما حدث، ولكن بدأ يراودنى الشك، هل أنا سليمة أو أن المصيبة قد حدثت؟

ولم أستطع تَبَيُّنَ ما إذا كنت قد نزفتُ دمًا أم لا، لأنى كنت أرتدى ملابسَ داخلية سوداء اللون.

وبعد فترة بدأت أتناسى هذا الموضوع، وأقنعت نفسى أن بينى وبين الزواج سنين طويلة، وبدأت أعيش حياة عادية، وكلما تذكرت هذا الأمر أؤجله وأؤجل التفكير فيه.. ولكن شاء القدر أن أقع فى حب ضابط شاب ممتاز من كل الوجوه، كان يسترق النظر إلىَّ على استحياء، ثم صارحنى بحبه بعد فترة كانت كافية لأن أبادله مشاعره، ثم انقلب إلى حب جارف، ولكنى لم أفعل شيئًا يحاسبنى عليه الله تعالى والمجتمع.

وعرض هذا الشاب الزواج، وأنه يريد أن يقابل والدى، وأنا متأكدة من أن والدى لن يرفضه، بل بالعكس سيرحب به زوجًا لى.

ولكن يبقى الشك والسؤال:

هل أنا عذراء ... أم أنه لا يجوز لمثلى الزواج؟.

فكرتُ كثيرًا أن أذهب إلى طبيب لتحديد موقفى، ولكن يقف الشك والخوف حائلاً بينى وبين ذلك ... ماذا سيحدث إذا ثبت أننى قد فقدتُ عذريتى؟ إننى أعتقد أنها ستكون نهاية حياتى .. ولكن لا أخفى عليك أنه يراودنى الأمل أحيانًا كثيرة بأن ما حدث قد يكون مجرد جرح أو ألم بسيط استمر معى يومين ... ولكن أين الحقيقة؟ لا أدرى.

إن فتاى الآن ينتظر الرد، وقد استمهلته فترة لكى أفكر، ولكنى لم أستطع أن أصل إلى حل ... وقد فكرت فى أن أُصارحه بما حدث، ولكنى أعرف جيدًا أنه لن يصدق، وإذا صدق فإن الشك سيراوده طول حياته فى أن أكون قد فقدتُ عذريتى بطريق غير مشروع، إذا ما ثبت أننى غير عذراء .؟

لقد فشلت فى أن أصل إلى حل، أدعو الله ليل نهار أن يخرجنى من هذه الأزمة .. هل إذا ثبت فقدانى لعذريتى أتساوى بفتيات الليل؟! إن هذا ظلم لا يرضاه الله ، ، هل يستطيع الطب أن يفرق بينى وبين من باعت شرفها.

إننى أكاد أُجَنُّ، وقد ضاقت الدنيا فى وجهى ... وإذا كنتُ أستطيع أن أرفض الزواج الآن لمجرد شك لم يصل إلى اليقين، فماذا سأقول عندما تنتهى دراستى ولن يكون أمامى أى عذر لتأجيل الزواج؟!

ماذا أفعل؟

....

كانت هذه هى الرسالة التى أراها خير من ألف مقال عن النتائج المفزعة للعادة السرية .. وهى عادة لا توجد بنت لا تعرفها، ولو بالسماع.

وأقول لفتاتى .. نعم يستطيع الطب أن يميز فى منتهى السهولة بين ما إذا كنتِ قد فرطت فى شرفك ـ لا قَدَّرَ الله ـ وما إذا كانت روايتك صادقة .. وأنا أُصدقكِ بقلبى وبكل فطرتى، وبكل ما جُبِلْتُ عليه من حُسن ظن منبعه إحساسى ببراءتك من أى فعل سوء يشين شرفك، ما دُمْتِ تذكرين أن هذا قد حدث مرة واحدة، فإن الكشف لأول وهلة سوف يتحقق من ذلك، وأرجو أن تكونى قد التقطت المعنى الذى أقصده، لأن الإفاضة فى الشرح أكثر من ذلك قد تجرح الحياء (*).

❑ ❑ ❑

(*) لقد أوردت هذا الاعتراف كتحذير من الإقدام على تلك العادة من ناحية .. ومن ناحية أخرى وجدت أن التردد فى استعراض مثل هذه الاعترافات ضار، بل يوشك أن يكون نوعًا من الاستهتار بنوعية الفتيات اللاتى يقدمن على فِعْلِه.

إنه لا يحب، ولكنه يتسلى!:

نسوق تلك المشكلة التى قد يقع فيها كثيرات من الفتيات ، بعد أن يُخْدَعْنَ بمشاعر الحب من شاب ماجن، وإن بَدَا رزينًا جادًّا فى كلامه ـ كل هدفه أنه يتسلى ويطارد الفتيات، ولا سيما الحسناوات منهن، لا يعنيه إلا أن يوقعهن في شباكه تحت شعار الحب والهيام والوعود بالزواج .... من تلك الفتيات اللاتى وقعن فى مصيدة الخداع، هذه الفتاة التى تعترف قائلة :

قصتى قد تكون غريبة، ولكنها صادقة المشاعر، حيث تعلّق قلبى بشاب لم أره فى حياتى سوى مرة واحدة خلال لقاء خاص جدًّا بالمصادفة .. تبادلنا النظرات كأننا يعرف كُلٌّ منا الآخر منذ زمن بعيد.

وعلى الرغم من قصر الوقت فى ذلك اليوم، فإننى وجدتُ فيه صفاتٍ أفتقدها بشدة فى شباب اليوم، من رجولة واحترام واهتمام ... ثم بعد ذلك تبادلنا أرقام التليفونات، حيث إنه يعيش فى محافظة بعيدة عن القاهرة.

لقد صَرَّحَ لى بإعجاب شديد بى وبجمالى ورقتى، وأكد لى رغبته الشديدة فى معرفتى عن قرب ورؤيتى، وأنه سوف يحاول جيدًا أن يأتى ليرانى.

وفرحتُ جدًّا بكلامه، وصارحته برغبتى فى رؤيته ... وظللنا على اتصال تليفونى من آن لآخر ..... ثم فجأة انقطعت أخباره، فوجدتُ نفسى أنا التى أهتم به، وبعثت له رسالة على "الموبايل" محتواها أنى لا أجد تفسيرًا لقطع الاتصالات وعدم الرد على رسائلى أو مكالماتى .. .. .. وحزنتُ جدًّا لأنى أشعر بشعور صادق نحوه، على الرغم من أننى قابلت شبابًا فى حياتى أكثر منه وسامة واهتمامًا بى، وأفهمته أَنّى أعلم أن لديه حياتهُ وأنا لدىَّ حياتى، لكننى أشعر أنه شىء خاص جدًّا.

وبعد فترة انقطعتْ أخباره مرة ثانية .. لم يعد يتصل ولا يبعث رسائل على "الموبايل" فتحيرتُ فى أَمْرِهِ ... كيف يكون كلامه عكس أفعاله؟! .. فكلامه ونبرة صوته يدلان على أنه إنسان يحب، لكن عدم اهتمامه لا يدل على ذلك ... فماذا أفعل وأنا لم أنجذب إلى أحد سواه، على الرغم من وجود الكثيرين؟

هو شخص وسيم ومحترم، ولا أستطيع أن أنسى نظرات الإعجاب فى عينيه فى تلك المرة الوحيدة التى قلبت دنياى، فأنا حتى الآن لم أسمع منه أو أعرف عنه شيئًا ...... فهل من الممكن أن تكون هناك ظروفٌ شديدة تمنعه؟ .. أم أنه مرتبط بإنسانة غيرى وسعيد معها؟

وإذا كان كذلك، فلماذا كتب لى فى آخر رسالة عن أمنيته أن أكون معه وسوف يرعاني جيدًا؟ .. هل هو مريض بانفصام الشخصية، أم أن الشباب قد أصبحوا اليوم "كلهم واحد"؟

وماذا أفعل إذا ظهر ثانية فجأة فى حياتى يسأل عنى ويطلب ودّى؟ .. أنا حائرة، ولا أكاد أنتهى من رسالتى إليك إلا وجاءتنى رسالة منه بعد كل هذه الغيبة يلومنى فيها على عدم السؤال عنه، ويوضح اشتياقه لى .... ما هذا الذى يحدث؟!

....

والتعليق على هذا الاعتراف الذى أخذ حجم المشكلة نوجزه فى تلك النقاط:

إن الرجل موقف .. إمَّا أن يَجْعلَ منه رجلاً فعلاً، أو يَجْعلَ منه رجلاً ليس له من الرجولة إلا الاسم ... وأنا أعتقد جازمًا أن من يحب بصدق لا يمكن - تحت أى مسمى - أن يعذب محبوبه، سواء بإهماله، أو بحيرته، أو بمحاولته الذكية فى طرح الأعذار والتبريرات ... فالحب عند الرجل يجب أن يكون شهامة ومسئولية، وعطاءً وحنانًا، وأُبوَّةً وأُخُوَّةً، وصدقًا ودفئًا، وراحة وطمأنينة.

إن المشكلة أن كثيرًا من البشر يضعون ضمائرهم وقلوبهم فى مخزن "الروبابيكيا" الإنسانية وهم يتعاملون مع الآخرين، وينسون دائمًا أن دوام الحال من المحال، وأن من يسقينى المر اليوم سوف يكره نفسه، عندما يتذوق المر على يد غيرى فى يوم ما ..

إن مشكلة هذا الشاب معكِ متشعبة، فهو أولاً ليس مسئولاً، وإلا ما أهملكِ - وهو ليس حبيبًا، وإلا ما عذبك ... إذ كيف أكون رجلاً صادقًا وأختفى عن حبيبتى بالأيام أو الأسابيع ثم أقول إن السبب كان المرض.؟

يا آنستى، إن الإنسان ـ أى إنسان ـ يكون أكثر حاجة لكلمة طيبة وهو مريض.. وإذا كنتُ مريضًا فإن أول إنسان أفكر فى طيبة كلماته ورقته هو حبيبتى فكيف يسمح لنفسه أن يكون معه "المحمول" أو "التليفون" الثابت ثم يختفى ولا يرد على رسائللكِ أو مكالماتك، ثم تواتيه الجرأة التى تصل إلى حد الوقاحة ليعاتبكِ لأنك لم تسألى عنه وهو مختف عن الأنظار والاتصالات؟!

إن مثل هذا الشاب شخص من اثنين لا ثالث لهما: إما أن يكون "دونجوان"، أو "دون جوان" ... و"الدونجوان" هو الشخص الذى يقيم علاقات متعددة فى الوقت نفسه ولا يهتز له جفن ولا يصحو له ضمير.

أما الـ "دون جوان" فهو شخص ليس له من الصفات إلا "الدونية"، وهى صفة فى "الدونجوان" أيضًا ... فلا هو "دونجوان"، ولا هو حبيب، والشخصيتان تدخلان فى العلاقات العاطفية بقلب ميت وضمير غائب ... والمشكلة أنهما يعتقدان أن ما يفعلانه هو الحب .. والحب برئ منهما براءة الذئب من دم سيدنا يوسف عليه السلام .. وأعتقد أن هذا الشاب لا يحب، ولكنه يتسلى .. وَلِمَ لا، وأنتِ فتاة جميلة حين كنت تنتظرين الحبيب المجهول، الذى استطاع هو بنظرة من عينيه المتمرستين أن يوقعكِ فى شباكه، فلم تعودى قادرة على الفكاك من مصيدته(*).

❑❑❑

لقد اكتشفتُ أننى ابنة لقيطة:

بعثت فتاة برسالة تقطر دمًا من قسوة من تصورتهم أشِقَّاء أحِبَّة لها، ثم انكشفت الحقيقة الصارخة التى لم تتخيلها يومًا من الأيام، حيث تقول:

أنا فتاة فى حوالى السابعة عشرة من عمرى، كنت أحيا سعيدة مع سيدة عظيمة أعرف أنها أمى، ويربطنا كل الحب والمودَّة، إلى أن مرضت لفترة من الزمن ثُمَّ اختارها الله تعالى إلى جواره، ورحلت وتركتنى أتجرع آلام فراقها .. ثم لم ألبث أن فُوجئت بإخوتى يخبروننى بقسوة بأننى لست ابنتها .. أى لستُ شقيقتهم، وأن أمهم قد تبنتنى من أحد ملاجئ اللقطاء ولا يعرفون لى أصلاً.

(*) من بريد الكاتب عبد اللطيف نصار: مجلة نصف الدنيا ـ عدد ٢٤/ ٢/ ٢٠٠٢ (بتصرف).

وزاغت عيناى التى تحجرت على دموعٍ، أَبَتْ أن تنسكب لتحرقنى أكثر وأنا أتمتم: وكيف عرفتم ذلك؟ ... فقالوا بامتعاض : "لقد اكتشفنا هذا الأمر من بين أوراق فى أحد أدراج خزينتها الخاصة، والأدهى من ذلك أنها كتبتْ باسمك جزءًا كبيرًا من ثروتها لكى تضمن ـ على حد قولها ـ حياة كريمة لكِ، ونحن غير موافقين بالطبع على وصيتها، لأننا أحق بالميراث".

وبالفعل تم تقسيم التركة عليهم، وأودعونى "دار الرعاية للأيتام" ... ورغم أن زميلاتى فى الدار والمشرفين على الدار يحاولون التخفيف عنى، فإننى أدور فى دوامة بين الأسى والحزن، وعدم الثقة بأى إنسان.

لا أستطيع أن أصف لكم الألم النفسى الذى يستغرقنى، بحيث لم أستطع أن أنتزع نفسى منه ولو للحظات قصار .. فكل محاولاتى فى التأقلم مع عالمى الجديد فى دار الرعاية قد باءت بالفشل، حتى أننى أحس أننى فى الطريق إلى الجنون، ولا أدرى ماذا أفعل، وأى مصير ينتظرنى؟

(الحائرة صافيناز ...)

أقول لابنتى "صافيناز": بداية تذكرى قول الله تعالى: ﴿ وَٱصۡبِرۡ عَلَىٰ مَآ أَصَابَكَۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ ﴾ (1)

ونصيحتى لكِ أن تتوجهى إلى الله، وتداومى على الصلاة وقراءة القرآن، عملاً بقوله تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴾ (2)

ولتتذكرى أيضًا قول رسولنا صلى الله عليه وسلم: "إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإن الله تعالى إذا أَحَبَّ قومًا ابتلاهم، فمن رَضِيَ فله الرضا، ومن سَخط فله السَّخَط".

---

(١) لقمان ـ من الآية ١٧

(٢) سورة البقرة الآية ١٥٣

عسى الله أن يجعل لك مخرجًا ويرزقكِ من حيث لا تحتسبين، ويعينكِ بهَدْيهِ على الاندماج فى حياتكِ الجديدة والتمسك بحب زميلاتك وتعاطفهن معك ومبادلتهن المشاعر نفسها، ولن يمضى وقت طويل بإذن الله حتى تألفى حياتك الجديدة، وتنقشع تلك الغُمة وتشعرى بالسعادة من جديد ... وأرجو الله أن يوفقك إلى ما فيه الخير والسداد.

❑ ❑ ❑

شاب رائع لا أحبه!:

بعثت فتاة تبلغ من العمر ثمانية عشر عامًا برسالة تضج بالحيرة، قالت فيها:

أنا مخطوبة منذ سبعة أشهر تقريبًا لشاب يكبرنى بخمسة أعوام .. لا أجد فيه عيبًا واحدًا، فهو إنسان وقور، وسيم، ويعمل فى وظيفة مرموقة لها علاقة بالكمبيوتر، لكن المشكلة هى أننى بصراحة مُطْلَقَةٍ: لا أحبه!

قد يبدو هذا الأمر غريبًا، لكن هذا هو شعورى تجاهه، ولا أملك أن أُغيّره أو أن أكذب على نفسى.

لقد تمت الخطبة بطريقة تقليدية تمامًا، وبترتيب من أهله وأهلى .. حاولتُ أن أتحدث مع والدتى فى الموضوع، أوضحتُ لها مشاعرى، لكنها سخرت منى قائلة: "لا يوجد شىء اسمه حب، إن الحب يأتى بعد الزواج". وَطَلَبَتْ منى أن أَرْضَى بنصيبى، لأن العريس "لقطة" على حدقولها ... نسيت أن أقول إننى طالبة فى الجامعة، أدرس اللغة الإنجليزية، ولا أفكر حاليًا فى الارتباط بأى مخلوق" ...

إن ما يجعل الأمر مؤلمًا أكثر أن خطيبى يحبنى جدًا، أو هذا ما أشعر به، إنه لا يكف عن التغزّل فى، ويحرص دومًا على أن يجلب لى الهدايا بمناسبة ودون مناسبة ... وهى هدايا ثمينة فى معظمها، وبالطبع لا أستطيع أن أرفضها، وفى الوقت نفسه أشعر فى داخلى بأننى منافقة وكاذبة ... ماذا أفعل؟ ... إننى حائرة، لا أعرف كيف أخرج من الدوامة التى أعيش فيها؟

.. ..

لقد سقنا هذا النموذج من المشاكل الوجدانية، التى تنعكس على سلوكيات صاحبتها، لعلمنا أن مثل هذه المشكلة تحدث كثيرًا لبعض الفتيات اللاتى لا يعرفن سبيلاً للخلاص من تلك الحيرة التى تتآكل منها عواطفهن -

المهم أن تكون الفتاة قادرة على أن تواجه نفسها على الأقل بهذه المشاعر، وهذا ما حدث مع صاحبة المشكلة التى نحن بصددها، فواضح من رسالتها أنها تحترم خطيبها وتقدره، وتصفه بأنه وقور وناجح عمليًا ... أى إن أى فتاة قد تتمناه .. صحيح أنها قد تحدثت بشأن مشاعرها نحوه مع والدتها، وربما مع والدها، أو مع غيرهما، ولكن دون أن تواجه خطيبها، ربما من باب الخجل، أو احترامًا منها لمشاعره .. وذلك مما يدفعنا لمخاطبتها، فنقول لها:

ألا تجدين أنه من الأفضل أن تكون العلاقة بينك وبينه مباشرة؟ .. ونعنى بذلك أن تجلسى معه وقتًا أطول وتتحدثى معه.

نعم ... بإمكانك ياعزيزتى قبل أن تواجهيه بالحقيقة المؤلمة؛ أى بأنكِ لا تحبينه.. يمكنك أن تمنحى مشاعرك إزاءه فرصة أخرى، بحيث تختبرينها بمعزلٍ عن تأثير الآخرين، لعلَّكِ لا تشعرين بالحب نحوه، إدراكًا منكِ أن الخطبة قد تمت بصورة تقليدية، وبترتيب من الأهل .. وهذا النوع من الخطبة ليس خاطئًا تمامًا، فكثيرًا ما يحدث ثم نكتشف أنه لصالحنا فيما بعد.

نعم ... اجلسى مع خطيبك .. تحدثى إليه، قولى له إنكِ لا تريدين هدايا، وإنما تريدين أن تعرفيه أكثر وأن يعرفك بدوره أكثر بعيدًا عن الصورة الجاهزة للخطيبة أو الخطيب، حيث يحرص كل منهما على الظهور أمام الآخر فى أبهى صورة، وهى صورة قد تكون مصطنعة وغير حقيقية.

تَقَرَّبى منه أكثر، فقد تكتشفين فيه صفاتٍ جديدة غير واضحة تروق لك وتجعله محبوبًا ومرغوبًا فى نظرك ... فاتحيه بشأن موضوع دراستك الجامعية، من يدرى، لعله يُساندكِ ويصرُّ هو على أن تتمى تعليمك، بل قد يعرض عليكِ أن يساعدك فى ذلك.

وإذا حدث بعد كل هذه الجلسات والمناقشات أن اكتشفت أنك لا تحبينه بالفعل، حتى لو صنع لك المعجزات.. فمن الأفضل حينئذ أن تعبرى له عن حقيقة مشاعرك بوضوح، ودون لف أو دوران ... قد تكون الحقيقة مؤلمة له ومُحرجة لكِ، لكنها أفضل فى كل الأحوال من حياة زوجية قائمة على الكذب وزيف المشاعر.

❑ ❑ ❑

حب المراهقة وَهمٌ وزَيف :

لكل فتاة تحلم بالحب المزيف فى سن المراهقة، نسوق لها هذا الاعتراف:

قالت: أنا الآن أعيش أسعد أيام حياتى .... وقصتى بدأت عندما كنتُ فى الثامنة عشرة من عمرى .. وقتها حصلت على شهادة الثانوية، وارتبطت بقصة حب مع شاب يكبرنى بعامين .. كنت أعتقد أن الحياة دونه تعنى الموت .. وكنت على وشك اقتحام حياته، والاعتراف بحبى، وعدم الاستغناء عنه، حتى حدث ما لم يكن فى الحسبان .. تقدم لخطبتى أحد أقربائى، وهو شاب يكبرنى ببضع سنوات، ولديه كل الصفات والمميزات التى تتمناها أى فتاة: وسيم .. مثقف ثقافة عالية .. قادر ماديًا .. حنون .. متعقل لأمور الحياة، ورغم ذلك فإننى حِرْتُ فى أول الأمر بين مَنْ تعلَّقَ به قلبى وقريبى الذى يحبنى وأحترمه ولكن لا أحبه ... ووسط هذه الحيرة قرأت مشكلة تشبه مشكلتى، ووجدت النصيحة بأن أختار من أحترمه .. وعلى الفور قررت الزواج من قريبى، وما هى إلا أيام وتم زفافى إليه، وسوف تدهشك النتيجة .. لقد نسيتُ الشابَّ الآخر الذى أحببته، وتحوَّل احترامى لزوجى إلى حب.

نعم .. أنا الآن أحبه، بل مُغرمة به إلى أقصى حد، وأدهش من نفسى عندما أتذكر كيف كنت أظن أنى سأموت، لو لم أتزوج بالشاب الآخر.

لقد عرفتُ الآن أن حُبَّ المراهقة حُبٌّ سطحى سريع، غير صالح لإقامة علاقة زواج ناجحة .. وأحمد الله أنىّ نجوتُ من هذا الحب السطحى، فكم أدت مثل هذه العلاقات السطحية إلى مآسٍ وآلام.

لا ننكر ـ كبنات ـ اهتمامنا بالحب وقصصه ولكن ...!:

"شيرين" .. فتاة جامعية واعية، تحدثت عن نظرتها لما تقدمه الأفلام والتمثيليات التليفزيونية من موضوعات وقضايا اجتماعية، تتناول مرحلة الشباب والمراهقة.. فقالت:

لا أنكر أننا ـ كبنات ـ نهتم بقصص الحب وتجاربه، ونتمنى أن نعيش تجارب رومانسية مع الشباب ... وغالبًا نفعل ذلك فى الخفاء، لأن أُسَرَنَا وتقاليدنا لن تسمح به فى العَلَن، لأننا مجتمع شرقى، لكننا فى الوقت نفسه لا نفكر فى الأُمور الجنسية التى تظهرها الأفلام ... فنحن ـ كبنات ـ نفهم جيدًا طريقة تفكير الشباب، ونعرف أنه إذا فعلنا أى شيء خطأ لن يحترمنا الشباب .. ثم إن فتاة اليوم مظلومة جدًّا، فغالبًا تضطر لأن تفكر بواقعية وتنسى أحاسيسها، حتى تجد فرصة عمل تتمكن من خلالها توفير دَخْل لها، فالبنات اليوم مثل الرجال، يتحملْنَ همومًا كثيرة، ولذا فإننى أتمنى أن أرى فيلمًا أو تمثيلية تُجسّد معاناة الفتاة الشابة، التى تعمل بائعة فى محل، أو عاملة فى مصنع مسلوبة فيه معظم حقوقها. ولكن للأسف.. إنهم يُظهروننا فى الأفلام والتمثيليات وكأنه لا هَمَّ لنا إلا الحب ومشكلاته ... إنهم يركزون على المشاهد التى تجذب الجمهور، برغم أنها تخدش حياء أى فتاة، كما أنها تجعل بعض الناس ينظرون إلى كل بنت على أنها ستخطئ، وسيجرفها الهوى إلى علاقات غير مشروعة.

إن ما نطلبه ـ كبنات ـ لمن يريد أن يتعرض لمشاكلنا ـ حتى المشكلات الجنسية ـ أن يعرضها باحترام، حتى يلفت الأنظار إليها بتقدير، بدلاً من أن يزيد من الظلم الواقع علينا بسبب فيلم أو تمثيلية لا تعبر عنا ... بل إن هذه النوعية من تلك الأفلام والتمثيليات قد تلفت النظر إلى سلوكيات لم تكن تخطر فى بالنا ..

ففى مرحلة المراهقة والشباب ربما يكون تشابك الأيدى بين المحبين هو أقصى آمالنا، ولكننا نفهم أشياء كثيرة تمنعنا من التمادى فيها.

صحيح أنه ربما يكون هدفُ الفيلم أو التمثيلية رائعًا، ولكن معطيات تصويره وإخراجه بما يتضمنه من مشاهد مثيرة قد تجعل المشاهد يركز عليها، وينسى موضوع المشكلة الأساسية؛ مما قد يؤثر بدوره سَلْبًا على تفكير الفتاة والشاب.

□ □ □

نصيحة فتاة مراهقة للمراهقات:

بعثتْ فتاةٌ صغيرة لا يتجاوز عمرها الخامسة عشر ربيعًا برسالة، ما أراها سوى اعترافات فتاة مراهقة بريئة، تقول فيها:

لا أعرف لماذا أشعر أحيانًا بأن مراهقتى هى تهمة يجب أن أهرب منها؟! .. أسأل نفسى دائمًا:

هل من الواجب علىَّ أن أخفى سِنّى الحقيقية، وأن أكذب حتى لا يُقال عنى مراهقة؟!

أعلم أن هذه الفترة من العمر هى فترة حرجة .. فترة من الأحاسيس والمشاعر المتناقضة التى يمكن أن تعصف بأى فتاة إذا لم تجد عَوْنًا وحماية نفسية من أسرتها، وبالتحديد من أمها؛ ولذلك فأنا أرفض أن أكون أكبر من سِنّى، وأرفض أن أهرب من مراهقتى، بل أود أن أصرخ بأعلى صوتٍ: أنا مراهقة .. أنا وردة ندية تستقبل الحياة بالابتسامة والفرح .. أنا ابنة العمر الجميل!!

نعم .. لن أخجل بعد اليوم من مراهقتى، بل سأرى أحلامى، وأزرع أمنياتى، وأتطلع إلى الأيام القادمة بتفاؤل .. وأنصح كل المراهقات من أمثالى بأن يبحثن عن الحب لدى أمهاتهن، وبأن يفتحن قلوبهن لست الحبايب، ويتعاملن معها بكل صراحة ووضوح؛ حتى يعبرن هذه الفترة بسلام وأمان.

إنه حب جعل الخوف بداخلها بلا حدود!:

"نادية ..." فتاة من أسرة مصرية، من الطبقة المتوسطة، تخرجت فى الجامعة منذ سنوات، لا تعانى أسرتها من أى ضائقة مالية .. متدينة.

أحبتْ رجلاً متزوجًا يكبرها بخمسة وعشرين عامًا .. حاولت الفرار من هذا الحب القوى العنيف الذى وجدت فيه كل أحلامها وأمانيها، ولكن قاومته سنوات طويلة، عرض عليها أن يتزوجا سرًا حتى يتخلص من زوجته، لكنها رفضت فى بادئ الأمر، خوفًا من أهلها، ولأنها لا تستحق هذه الإهانة حسب تعبيرها ... فلماذا تتزوج فى السر وهى الفتاة المثقفة الجميلة، ومن أسرة كريمة.

ولكن أمام ضغط أحاسيس الحب العنيف، وبُعد أهلها عنها، وانشغالهم بأمور أخرى ليست لها علاقة بمخلوقة لديهم اسمها "نادية"، يُضاف إلى ذلك فشلها فى الارتباط الرسمى بسبب حبها القوى الجارف لحبيبها، وافقت فى لحظة ضعف على هذا الزواج، وأصبح سرًا بينها وبين هذا الزوج.

وبعد مرور أسابيع بدأت تشعر "نادية" أن هذا الحبَّ جُرْمٌ، ولا تعرف من أين دَبَّ فيها هذا الإحساس فجأة، كل ما تعرفه أن فى زوايا قلبها إحساسًا لا يكف عن لومها واتهامها.

نعم ... إن حبها الآن ليس بريئًا وطاهرًا كما أرادته وكما تصورته .. إنه حب يحمل معنى الجريمة .. يكفى أنه حب جعل الخوف بداخلها لا حَدَّ له.

وبدأت "نادية" تشعر بحماقتها، وتشعر تجاه شخصيات كثيرة بأحاسيس شديدة الإحراج ... تنظر إلى أسرتها وصديقاتها كما ينظر اللص إلى رجل البوليس، أو كما ينظر التلميذ المقصّر إلى أستاذه الحازم.

أجل ... كم هو مؤلم أن تجعل حياتها ومستقبلها بلا هدف، أو أن يكون هدفها هو أن يتقدم زوجها هذا إلى إعلان زواجهما، ولكن سرعان ما ترتد مشاعرها فتجده هدفًا بلا أمَل.

وهكذا وصلت نادية إلى قناعة بأن حياتها وحبها ليس له غد، وأن هذا الزواج السِّرِّى يعيش يومًا بيوم، أو ساعة بساعة، وأنه ليس من حقه أن يفتح عينيه ليرى أى طريق واضح ومشرق.

لقد تحولت من فتاة جديرة بالاحترام تحلم بمستقبل باهر عريض إلى إنسانة تعيش ، كما يعيش الشخص الذى يتعاطى المخدرات .. لا يريد أن يفكر فى الساعة التى يضيق فيها ، ولايريد أن يتمعن فيما يفعله المخدر بجسده ويقواه.. فلقد صارت "نادية" هَشَّةً ضعيفة ، تخاف من الغد ولا تريده.

إنها حكاية فتاة ضَلَّت الطريقَ تحت غشاوة ما تصورته حُبًا وسلوكًا مقبولاً .. نهديها لكل فتاة قد يتخامرُ فى ذهنها ، أو يعتلجُ فى مشاعرها حُبٌّ تريد أن تُتَوِّجَهُ بما يُسَمَّى بالزواج العرفى.

❑ ❑ ❑

تساؤلات حائرة

- ماذا يقصد بالبلوغ؟
- غشاء البكارة وتساؤلات فى رأس كل فتاة.
- نزول إفرازات بيضاء .. هل هى طبيعية أم غير ذلك؟
- الحب حلال أم حرام؟
- أبكى عند سماع أغنية عاطفية .. فما تفسير ذلك؟
- .... وموضوعات وتساؤلات أخرى.

ماذا يُقصد بالبلوغ؟

تبدأ عملية البلوغ عندما تصدر الإشارة بذلك من الغدة النخامية، وهي في حجم حبة البازلاء، وتوجد في المخ ..... أما كيف تتحرك هذه الغدة في الوقت المناسب فلا يزال ذلك سرًّا غامضًا، ولكن النتائج التي تُحدثها بواسطة الكميات الضئيلة جدًّا من الهرمونات التي تنتجها تظهر بسرعة، إذْ تُنَشِّطُ هذه الهرمونات المبايض في الفتيات، والخصى في الفتيان.

ويلاحظ أنه في فترة الطفولة تظل هذه الغدد ساكنة، ولكنها تحت تأثير الغدة النخامية تبدأ في إنتاج هرموناتها الجنسية .... وينتج المبيض في الفتاة المراهقة هرمون الأُنوثة لدفع الفتاة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الأنوثة الناضجة، فيبدأ طولها في الازدياد بمعدل ٨ سنتيمترات كل عام، وهكذا تصبح ـ خلال هذه الفترة ـ أطولَ من الفتيان.

وتبدأ عظام الحوض في النمو وتوسيع الردفين؛ حتى توفر مهدًا من العظام للجنين الذي سيولد فيما بعد ..

كذلك ينمو نسيج الثدي ويتكاثر أولاً ببطء، ثم يسرع في نموه تحت تأثير الهرمون، ويزداد سُمْك أنسجة قناة الولادة وتشتد صلابتها حتى تصبح مستعدة لتحمل تقلصات الولادة، ويتضخم حجم الرحم أيضًا ليتحول من حجم البرقوقة إلى حجم ثمرة الكمثرى في مرحلة البلوغ.

هذا.. وقد تستغرق عملية تحويل جسم الأنثى لإعدادها لمرحلة الأُمومة حوالي سنتين، وتجري بعد ذلك أحداث مهمة في المبايض.

وتحتوي هذه الغدد عند الولادة على عدد من خلايا البويضات التي لم يتم نضجها، ولكنها تكفي مدى الحياة، ويقدر عدد هذه البويضات بحوالي نصف مليون بويضة، وهو رقم يثير الدهشة، حيث إن المرأة لا تستخدم منها سوى ٤٠٠ أو ٥٠٠ بويضة، طوال فترة إخصابها. وبطريقة ما زالت غامضة يختار أحد المبيضين بويضة

واحدة لكى تنمو وتتحول إلى بويضة تامة قابلة للتلقيح ... وعندما يتم نضجها تقترب البويضة الصغيرة من سطح المبيض، وهى فى كيس صغير فى حجم "بلى" الأطفال، وتتمدد الأغشية التى يتكون منها الكيس حتى تتمزق فى النهاية، وعندئذ تبدأ البويضة الطليقة رحلتها إلى الرحم.

وفى الأسبوع الذى يسبق انطلاق "البويضة" تؤثر هرمونات معينة فى الرحم، فيزداد سُمْك جُدرانه، وتظهر به شبكة جديدة من الأوعية الدموية لتغذية الجنين فى المستقبل، فإذا لم يحدث حَمْلٌ لم تعد هناك حاجة لهذا النسيج الجديد، فيتحطم، وهكذا تشعر الفتاة الصغيرة بأول دورة حيض فى حياتها .. وهكذا تصل الفتاة إلى مرحلة البلوغ، وتصبح مهيأة للحمل والإنجاب.

وجدير بالذكر أن الفتيات يُوَاجِهْنَ مشكلات مماثلة، وهن يُوَدِّعْنَ مرحلة الطفولة ليدخلن عالما غريبًا عليهن .. وفى أغلب الأحيان يَشْعرنَ بالحرج من تضاريس أجسامهن الجديدة ... وتخجل الفتاة من العادة الشهرية، وتتكتم عمومًا أسرارها، وتنسحب من الوسط الذى تعيش فيه لتعيش فى عالم غريب من خَلْقِهَا وحدها .. وتنظر الفتاة إلى أبويها اللّذين كانا محل ثقتها كما لو كانا رئيسَيْها فى العمل، فعند توجيه أى نقد إليها تثور غاضبة، أو تبكى لجرح شعورها، وتنشغل بنفسها تمامًا، حتى لترى أى عيب مهما كان بسيطًا فى جسمها مأساة عظمى، ويتحول ولاء الفتاة، فتشعر بالنفور من الفتيان الذين فى سنها نفسها، لأنهم أقل نضجًا منها، ولكنها تشعر برغبة أقوى حيال الشبان الأكبر منها سنًا .. وترى الفتاة الصغيرة أنه من الأسلم لها إبداء إعجابها بالشبان من بعيد.

وإذا كانت مرحلة المراهقة مُتعبة للبالغين الجدد، فإنها متعبة أيضًا لمن حولهم، ولكنَّ هناك دائمًا ما يدعونا إلى الاطمئنان، فإن هذه المرحلة سرعان ما تنتهى(*).

(*) الطب والصحة : د. صلاح عدس (بتصرف).

تأخر علامات البلوغ:

بعثت فتاة برسالة تقول فيها:

إننى فتاة قد بلغت من العمر سبعة عشر عامًا، وحتى الآن لم تَأْتِنِى الدورة الشهرية سوى مرة واحدة فقط قبل ثلاث سنوات، ثم انقطعت تمامًا، وفيما عدا ذلك فأنا طبيعية، ولا أشكو من أى مشكلات صحية .. فما سبب هذه الحالة؟ ... وهل تؤثر على الإنجاب مستقبلاً؟ ... وما العلاج؟

....

ويجيب أحد استشارى أمراض النساء والتوليد(*) على الرسالة قائلاً:

مع بداية مرحلة البلوغ تبدأ خلايا معينة فى الغدة النخامية والجسم الصنوبرى نشاطًا وظيفيًا ملحوظًا، بحيث تفرز هرمونات معينة بكميات كبيرة .. وفى الوقت نفسه يبدأ المبيضان فى الاستجابة لهذه الهرمونات بإفراز هرمون " الاستروجين"، وهو المسئول الرئيسى عن البلوغ، وتحدث التغيرات المصاحبة لتلك المرحلة كازدياد الطول، وتغيُّر شكل الجسم من الشكل الطفولى إلى الأُنثوى، وآخر ظواهر البلوغ نزول الطمث.

ومن المعروف أن نسبة ٩٥٪ من الفتيات يصلن إلى مرحلة البلوغ بين سن ١١ : ١٥ عامًا، والنسبة الباقية تصل إلى البلوغ بين سن ١٠ : ١١ عامًا، أو بين سن ١٥ : ١٦ عامًا..

هذا.. ويتوقف سن البلوغ على عدة عوامل، منها: طبيعة جسم الفتاة، ونوعية الغذاء، ودرجة حرارة الطقس، حيث تصل الفتاة لسن البلوغ مبكرًا فى البلاد الحارة. ويلاحظ أن انتظام الطمث بعد البلوغ يعتمد على انتظام التبويض، وهو ما لا يحدث غالبًا فى الأعوام الأولى بعد البلوغ، نظرًا لعدم نضج المبيضين وظيفيًا، وفى تلك المرحلة لا تنتظم الدورة الشهرية، ولا تكون مصحوبة بالآلام المعتادة، لعدم وجود تبويض.

(*) الدكتور ولاء فخر، بمستشفى المنارة الدولى بأبى ظبى.

وفى بعض الحالات يتأخر نزول الطمث عند بعض الفتيات لفترة طويلة لأسباب، من أهمها عدم انتظام وظيفة المبيض، وهو أمر طبيعى فى هذه المرحلة، وغالبًا ما ينتظم المبيض تلقائيًا حتى سن العشرين دون تدخل جراحى.

وقد يكون السبب وجود بعض الأكياس الوظيفية فى المبيض، والتى عادة ما تستجيب للعلاج الدوائى، ونادرًا ما تحتاج للعلاج الجراحى.

وقد يكون نزول الطمث منتظمًا، ولكنه لا يخرج من المهبل، لانسداد الطريق أمامه، كما فى حالات وجود حاجز بالمهبل.

ومن تلك الأسباب أيضًا عدم إفراز هرمون "الأستروجين" إمَّا لعدم وجود المبيضين أو ضمورهما، بحيث لا يستجيبان لهرمونات الغدة النخامية المخيفة.

أما بالنسبة لصاحبة السؤال، فطالما حدث عندها الطمث ـ ولو لمرة واحدة ـ فهذا يعنى أنها طبيعية، ولكنها تعانى من عدم انتظام وظائف المبيضين .. وللمزيد من الاطمئنان يُنْصَحُ بإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية ..

أما بالنسبة لعلاقة عدم انتظام الطمث بعد البلوغ بالقدرة على الإنجاب، فيمكن القول: إنه بمرور الوقت تنتظم وظيفة المبيضين، وبالتالى فإن ذلك لا يؤثر مستقبلا على القدرة الإنجابية.

❑❑❑

غشاء البكارة وتساؤلات فى رأس كل فتاة:

هو غشاء رقيق يصل ما بين الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة وبداية الأعضاء التناسلية الداخلية "المهبل"، وهو العضو الذى يتم من خلاله الاتصال الجنسى مع الزوج بعد الاقتران فى حياة زوجية ... وبالتالى، فهذا الغشاء هو الحارس على "المهبل"، وهو الدليل على عدم حدوث اتصال جنسى كامل قبل ليلة الزفاف، وبمعنى آخر هو الدليل الطبيعى على بكارة البنت وعذريتها.

هذا، وتوجد فى هذا الغشاء فتحة صغيرة أو أكثر تسمح بمرور دم الحيض من أى فتاة بعد سن البلوغ، وتبعًا لشكل هذه الفتحة يُسمى الغشاء "هلاليًا"، أو "دائريًا"، أو مشرشرًا"، كالمصفاة، أو ذا فتحتين.

ويتمزق هذا الغشاء عند الاتصال الجنسى مسببًا نزول كمية من الدم، وفى أحوال شاذة ونادرة جدًا يكون غشاء البكارة كاملاً أو مسدودًا بلا أى فتحة لمرور دم الدورة الشهرية، فيتجمع فى المهبل أولاً ثم فى الرحم، وبالتالى تشعر الفتاة بآلام شديدة ومغص مع عدم ظهور دم الدورة.

ويستطيع الطبيب المختص اكتشاف هذه الحالة بسهولة عندما يجد أن الغشاء كامل دون أى ثقب، فيستدعى الأمر إجراء عملية جراحية لاستئصال جزء من الغشاء حتى يسمح بمرور دم الطمث كل شهر، وهى عملية سهلة نسبيًا تتم تحت تأثير بنج كُلّى، ولا تستغرق أكثر من دقائق معدودة، وغالبًا يعطى بعدها الطبيب شهادة للفتاة تحمل تفاصيل حالتها الطبية، وطبيعة العملية التى أُجريت لها.

هذا، وهناك تساؤلات كثيرة تدور فى رأس كل فتاة ... ومن هذه التساؤلات:

ـ هل يمكن للفتاة أن تفحص غشاء بكارتها بنفسها؟

نجيب: لا ننصح أى فتاة بأن تحاول فحص غشاء بكارتها بنفسها، سواء باستعمال الأُصبع أو باستعمال مرآة، ففى أغلب الأحوال لا يمكن رؤية هذا الغشاء الرقيق، مما يسبب زيادة قلق الفتاة، ولكن أفضل طريقة للاطمئنان على غشاء بكارتها: إذا استدعى الأمر ـ هو التوجه دون خجل إلى الطبيب المتخصص

حتى يزيل جميع المخاوف .... كما لا ننصح الفتاة بمحاولة الاطمئنان على غشاء بكارتها عن طريق الاستعانة بإحدى زميلاتها لفحصها، فهى طريقة لها عواقب وخيمة.

هل ممارسة الرياضة تؤدى إلى تمزق غشاء البكارة؟

نجيب بالنفى، فإن معظم التمرينات الرياضية لا تُسبب أى ضرر لغشاء البكارة، ولكن إذا حدث وترتب على ممارسة الألعاب الرياضية أى آثار جانبية، مثل الوقوع فى وضع غير مناسب، فإن ذلك قد يسبب تأثيرًا على الغشاء.

وهنا تكون نصيحتنا بالابتعاد عن الألعاب العنيفة، والاهتمام بالألعاب الخفيفة منعًا لحدوث أى احتمالات ضرر.

ـ هل ممارسة العادة السرية تؤثر على سلامة غشاء البكارة؟

نجيب: إن مجرد العبث الظاهرى فى الجهاز التناسلى لا يسبب أى ضرر للغشاء، ولكن أى محاولة لإدخال أى جسم غريب ـ سواء كان الأصابع أو أى شىء آخر ـ فإنه قد يؤثر على سلامة الغشاء فى بعض الأحوال.

ما الغشاء المطاط؟

الجواب: هناك أنواع كثيرة لغشاء البكارة التى تتمتع بقابلية خاصة للتمدد دون أن تتمزق، وهذا النوع يُطلق عليه اسم الغشاء المطاط، حيث إنه بعد الزواج تتم العملية الجنسية دون أن يتمزق الغشاء، وبالتالى دون نزول دم، مما يسبب كثيرًا من القلق والمخاوف، ويمكن تدارك الأمر بجراحة بسيطة للغاية كما سبق أن أوضحنا.

ـ ما حجم كمية الدم التى تنزل بعد فض غشاء البكارة؟

الجواب: تختلف كمية الدم من فتاة إلى أخرى، فقد تكون على شكل قطرات دم بسيطة، أو كمية دم غزيرة قد تستدعى فى حالات نادرة إيقافها عن طريق الطبيب المختص.

هذا، ونود أن نؤكد أن كمية الدم واختلاف حجمها من فتاة لأخرى لا علاقة له بعذرية الفتاة؛ فهو يعتمد على كمية الشعيرات الدموية الموجودة فى الغشاء.

وعمومًا، فإننا ننصح كل فتاة بأن تضع القلق جانبًا، وأن تتأكد من أن غشاء البكارة ليس من السهولة أن يتمزق كما تظن الكثيرات(*).

❑ ❑ ❑

دعاوى كاذبة:

هناك بعض الفتيات اللاتى لا يحرصن على عذريتهن ويفقدن غشاء بكارتهن يكذبن على أنفسهن ويدعين أنهن فقدنه من جراء ركوب دراجة، أو التزحلق من طوبة والوقوع على الأرض، أو مزاولة رياضة بدنية، وهى دعوى مردودة، فإن كل هذه المسببات المدَّعى بها تصيب الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى قبل أن تصيب غشاء البكارة، حيث إنه صغير الحجم، وبعيد عن الإصابة، وتحميه الأعضاء التناسلية الخارجية ، ولا يمكن أن يفتض وحده تلقائيًا، بل لابد من أن يخترقه جسم له حجم ينفذ إلى المهبل.

ويلاحظ أن الإصابات الناتجة عن الاتصال الجنسى لها علامات تدل عليها، وهى أن الإصابة تكون فى الجزء الخلفى من غشاء البكارة وتصل إلى جدار المهبل .. وفى بعض الحالات النادرة جدًا ينزل دم ليلة الزفاف، مع أن الفتاة لا يكون لها غشاء بكارة بالمرة أصلاً، ولكن الاتصال الجنسى يسبب جرحًا يدمى فى المكان المخصص لغشاء البكارة.

وفى هذا الصدد ننبه بالتحذير من أن هناك بعض الفتيات يفقدن غشاء بكارتهن إذا مَارَسْنَ العادة السرية بإدخال أجسام كبيرة الحجم فى المهبل ... أما الأجسام الصغيرة مثل الأقلام المدببة وبنسات الشعر فتسبب الإصابة فى أجزاء أخرى من الجهاز التناسلى غير غشاء البكارة، لصغر حجمه.

(*) أنت والمتاعب النفسية : سلسلة الكتاب الطبي ـ دار الهلال (بتصرف).

وأخيرًا، ننصح كل فتاة تحاول أن تلمس أو تمس غشاء البكارة بأن هذه المحاولة قد تؤدى إلى إصابته ... كما نؤكد لكل فتاة تحاول أن ترى بنفسها غشاء البكارة باستعمال مرآة بأن هذا مستحيل(*).

نزول إفرازات بيضاء ... هل هى طبيعية أم غير ذلك؟

أرسلت فتاة فى الثامنة عشرة من عمرها تشكو من نزول إفرازات بيضاء أو شفافة أكثر من مرة، وتريد إفادتها حول هذه الإفرازات، هل هى طبيعية؟ وما هو سببها ؟ حيث إن هذا الأمر يسبب لها قلقًا بالغًا:

وبعرض هذه الشكوى على الدكتورة سامية سعفان، استشارية أمراض النساء والتوليد، وزميلة كلية الجراحين الملكية بلندن، أجابت قائلة:

تُعَدّ الإفرازات المهبلية لدى البالغات أمرًا طبيعيًا جدًا، بشرط أن تكون هذه الإفرازات بيضاء أو شفافة، وعديمة الرائحة، وغير مصحوبة بحِكّة.

وهى تُعَدُّ أمرًا طبيعيًا أيضًا، لأنها ترجع إلى التغييرات الهرمونية بالجسم، حيث تزداد كمية هذه الإفرازات أثناء فترة التبويض، وتكون أكثر لُزُوجَةً.

ولكن هذه الإفرازات تصبح غير طبيعية أو مرضية إذا أصبحت ذات رائحة كريهة، أو ذات لون أصفر أو أخضر داكن، ولها قوام مخاطى، وتُعَدُّ فى هذه الحالة أحد أعراض وجود الالتهابات المهبلية، بسبب وجود فطريات أو ميكروبات .. وتحدث الإصابة نتيجة لأسباب عديدة، وهى:

١ ـ ارتداء الملابس الضيقة وغير القطنية، وخصوصًا فى الأجواء الحارة، ومن ذلك على وجه التحديد "البنطلونات الضيقة" حيث يؤدى ذلك إلى تراكم العَرق، مما يساعد على حدوث الالتهابات الفطرية.

٢ ـ استخدام المناديل الورقية فى التجفيف، أو الاكتفاء باستخدامها والاستغناء عن الاغتسال بعد دخول دورة المياه، حيث يساعد ذلك على الإصابة بالالتهابات الفطرية.

(*) من دراسة بعنوان غشاء البكارة جوهرة العذراء الثمينة : د. محمد حسنين عبد الفتاح (بتصرف).

٣ ـ عدم الاهتمام بالاغتسال بشكل جيد عقب قضاء الحاجة، مما يساعد على الإصابة بالالتهابات وتشققات الجلد، ويمكن أن تنتقل هذه الالتهابات إلى الداخل.

٤ ـ عدم اتباع الأسلوب الصحيح للاغتسال عقب قضاء الحاجة، حيث تقوم بعض الفتيات بالاغتسال من الخلف إلى الأمام، مما يُعرضهن للإصابة بالبكتريا والفطريات .... وهذا الأسلوب فى الاغتسال يؤدى إلى احتمال انتقال فضلات البراز إلى الإمام، فى حين أن الطريقة الصحية للاغتسال تكون من الأمام إلى الخلف.

□□□

طبيعة السائل المنوى:

بعثت فتاة برسالة تقول فيها :

إننى على مشارف النضج العقلى، وأريد أن أعرف شيئًا عن طبيعة السائل المنوى الذى يفرزه الرجل أثناء العلاقة الزوجية، وكل ما يتصل به من معلومات.

الرد:

يمكن إيجاز القول عن طبيعة السائل المنوى فيما يلى:

ـ هو السائل الذى يقدفه الرجل أثناء الجماع، أو فى ممارسته لما يسمى بـ"العادة السرية" .. وهو سائل لَزِجٌ، لونه أبيض مائل للصفرة .. شبيه بزلال البيض، ولكنه غير متجانس، وهو سريعًا ما يجف بمجرد تعرضه للهواء الجوى، فيتحول إلى بقع صفراء، تزول سريعًا بغسلها بالماء البارد.

ـ تُقَدَّرُ كمية السائل المنوى بحوالى ٢ ـ ٦ سم^3، وهى تختلف من شخص لآخر، كما تختلف فى الشخص نفسه باختلاف الأحوال، فطول فترة الراحة الجنسية تزيد من كمية السائل المنوى المقذوف ... وأيضًا مقدار الإثارة والتهيج الجنسى الذى يسبق القذف، وكلما زاد وطالت مدته أفرغ كل محتوى حويصلاته المنوية، ولهذا فالشخص الذى يتجاوب مع زوجته باندماج عاطفى وعلاقة دافعها الحب .... هذا

الشخص يفرغ كل ما لديه من مَنيٍّ أثناء القذف، ولهذا السبب فهو لا يستطيع إعادة الكَرَّة قبل مضى ساعات، ريثما تمتلئ من جديد.

أما الشخص الذى يزاول هذه العملية الجنسية بصورة تلقائية استجابة لنزوة عابرة أو رغبة طائشة، فهذا لا يفرغ كل ما عنده، فهو يستطيع أن يعيد الكرة مرة أخرى أو أكثر .. ويستطيع الرجل أن يعوض ما يفقده من هذا السائل بالأغذية .. ويلاحظ أن تكرار القذف على فترات متقاربة يجعل كمية السائل المقذوف أقل فأقل، كما يضعف به تركيز وحيوية الحيوانات المنوية، بل قد يصل للدرجة التى يقصر فيها على السائل الذى تفرزه البروستاتا فقط بصورة خالية من الحيوانات المنوية.

وجدير بالذكر أن القذف فى الإنسان الطبيعى يحوى عددًا من الحيوانات المنوية يتراوح ما بين ٤٠ ـ ٢٥٠ مليون، ويحملها إفراز البروستاتا والسائل المخاطى الذى تفرزه الحويصلات المنوية بكمية تملأ $\frac{١}{٢}$ ـ ١ ملعقة شاى.

ـ الحيوانات المنوية الموجودة بالسائل المنوى تتميز بسرعة التحرك، فهى تصل إلى قمة المهبل مخترقة فتحة الرحم بسرعة، تُقدر بحوالى بوصة كل ٨ دقائق لتصل فى خلال ١٠ ـ ٢٠ دقيقة.

ـ وللسائل المنوى رائحة مميزة، تختلف جِدَّتهَا من شخص لآخر، كما تتأثر بالسن والبيئة، فهى فى مرحلة الشباب نَفَّاذة قوية عنها لدى المسنين، كما أنها أقوى وألذع عند الشرقيين .. كما تختلف عند الشخص نفسه باختلاف حالته الصحية أثناء الإنزال، وباختلاف مدة الراحة التى سبقت الإنزال.

وعادة ما تعتاد الزوجة رائحة مَنِيِّ زوجها، وقد تلاحظ تغيُّرها عند اعتلال صحته وضعفه .. أمَّا الرجل فلا يحب ولا يكره منيه، ولكنه يشمئزُّ ويتقزز من رائحة الآخرين.

والزوجة المحِبَّة الحساسة تبعث فيها رائحة مَنِيّ زوجها النشوة وتثير رغبتها الجنسية .. أما إذا كانت المرأة متزوجة عن كُرْهٍ وتمقُت مضاجعة زوجها، فإنها تتقزز من رائحة منيه وتزيدها كرهًا وبغضًا.

وقد تكره المرأة رائحة زوجها الذى تحبه فى أوقات معينة، بسبب اضطرابات الهرمونات الجنسية التى يفرزها المبيض، واضطرابات الدورة الشهرية المصاحبة.

ومن المعروف حديثًا أن المرأة تمتص مواد معينة من السائل خلال نصف الساعة، وتمر هذه المواد إلى الدم حيث تخرج مع هواء الزفير ومع البول، وتظل الرائحة تفوح مع تنفس المرأة لمدة تقارب الساعتين.

ويلاحظ أن استعمال موانع الحمل الموضعية كالعازل المطاطى للرجل أو طريق العزل يحرم المرأة من امتصاص المواد الحيوية الموجودة فى المنىِّ ... كما يسبب شعور المرأة بالضيق والضجر، حيث إن للسائل المنوى دورًا مهمًّا فى ترطيب وتلطيف حالة الاحتقان والتهيج بأعضاء المرأة التناسلية.

وقد ثبت حديثا أن تلك المواد الحيوية التى يمتصها جدار المهبل لها فعلها على حالة المرأة النفسية والعضوية، حيث تزيد من النشاط والحيوية، وعمليات التمثيل الغذائى والنمو، فضلا عن كونها تُنعشُ المرأة وتقويها(*).

□□□

تطور الحمل:

من المعروف أن كل أنثى تحيض وتفرز بويضة تُلقح من الحيوان المنوى ... فهل البويضة تدخل الرحم بعد الإفراز مباشرة؟ ... وكم مدة تمكث فى الرحم؟ .... وإذا لم تلقح من قِبَلِ الذكر هل تمكث فى الرحم لغاية الحيضة التالية؟ ... وما مصيرها؟

الجواب:

لقد قرر الأطباء أن البويضة التى تفرزها الأنثى عبارة عن خلية صغيرة دقيقة، وهى تُفْرَزُ من المبيض، حيث تلتقطها فتحة أنبوب هى قناة "فالوب" التى لها زوائد، لتقوم بدفعها إلى مجرى الأنبوبة، حيث تسير فى رحلة طويلة تستغرق أربعة أيام.

ويلاحظ أن البويضة التى تترك المبيض وتصل إلى الرحم لا تتحول إلى جنين إلا إذا أُخْصِبَتْ بواسطة الحيوان المنوى.

(*) حياتنا الجنسية : د. طارق يوسف (بتصرف).

ومن قدرة الله تعالى أن البويضة بعد إفرازها وانتقالها إلى جدار الرحم تتلقاها وسائد على جدار الرحم من أغشية مخاطية، ولا تلبث تلك الوسائد أن تفقد حيويتها إذا لم يتم التلقيح والإخصاب، وهى التى يفرزها الرحم عند دورة الطمث ـ وهو أذى للرجل إنْ قَرُبَ امرأته فى ذلك الحين ـ كما أنه أَذًى يصرفه الله تعالى عن المرأة بإفرازه.

وإذا لم تُخصب البويضة.. فإنها تترك جسم الأنثى عن طريق عنق الرحم متجهة إلى المهبل ثم إلى الفرج، ويصحبها فى خروجها من الجسم بعض الدم.

ومن المعروف علميًّا ... أن أولى مراحل الحمل هى تلقيح الحيوان المنوى لبويضة المرأة، ثم يتبع ذلك انقسام سريع فى الخلية الملقحة إلى اثنتين، ثم أربع، ثم ثمان خلايا.. وهكذا.

كما يلاحظ أيضًا أن الخلية الملقحة تنغرس فى جدار الرحم، وهى فى حجم رأس الدبوس، وعند نهاية الشهر الأول يصبح قطرها ربع بوصة .. وبعد أربعة أسابيع يصبح طولها ¾ بوصة .... وفى نهاية الشهر الرابع يصبح طول الجنين ١٢ سنتيمترًا، ويستمر هذا النمو ٤٠ أسبوعًا أو تسعة أشهر.

ولننظر متعجبين إلى تفصيلات ذلك فى قوله تعالى: ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا ٱلنُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا ٱلْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا ٱلْمُضْغَةَ عِظَٰمًا فَكَسَوْنَا ٱلْعِظَٰمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَٰهُ خَلْقًا ءَاخَرَ فَتَبَارَكَ ٱللَّهُ أَحْسَنُ ٱلْخَٰلِقِينَ ﴿١٤﴾ ﴾ (١)

ويقولُ صَلَّى الله عليه وسلم:

"إنَّ أحَدكُم يُجْمَعُ خَلْقُهُ فى بطن أُمّهِ أربعين يومًا نطفةً، ثم عَلَقَةً مثل ذلك، ثم يكون مُضْغَةً مثل ذلك، ثم يُرْسَلُ إليه الملك فينفخُ فيه الروح، ويُؤْمَرُ بأربع كلمات: يكتبُ رزقهُ، وأجَلَهُ، وعَمَلَهُ، وشقِىٌّ أو سعيد" (٢)

❑❑❑

(١) سورة المؤمنون ـ الآيات من ١٢ ـ ١٤.

(٢) رواه البخارى ومسلم.

زيادة الوزن المفاجئ

...... ما السبب؟:

إنكِ تأكلين كالمعتاد ... لم يتغير أى شىء، ولكنك منذ فترة تشعرين بزيادة وزنك ... فما السبب؟

تتملككِ الحيرة والدهشة، وتنهش أعصابك، وقد يكون ذلك اضطرابًا هرمونيًا، أو أعراضَ اكتئابٍ داخلي.

وينصح الأطباء هنا بعدم تركيزكِ على الميزان .. اتركيه لفترة ما .. فقد يكون وزنكِ الزائد نتيجة لإرهاقكِ الزائد فى هذه الفترة التى تسبق الدورة الشهرية، وانتفاخ صدرك أكثر من المعتاد عن الأشهر السابقة ...... بل قد يرجع السبب إلى حالتك المزاجية، فاسألى نفسكِ ماذا تعرضت له من ظروف فى الآونة الأخيرة؟

يقرر علماء التغذية أنه إذا لم تكن هناك أسباب نفسية أو عضوية لزيادة الوزن المفاجئ، فقد يكون السبب فى أنظمة "الريجيم" ... فإذا كان مثلاً نظام الريجيم الخاص بك يمنحك ١٥٠٠ سعر حرارى يوميًا، مع أنكِ قد تعوَّدْتِ من قبل إدخال ١٨٠٠ سعر حرارى لجسمك، فذلك معناه بأن الجسم سوف يحتاج إلى ٣٠٠ سعر حرارى آخر ليحقق الموازنة .. إذًا من أين يأخذ هذه السعرات؟

يتجه الجسم أول الأمر إلى مخزون السكر "الجليكوجين" فى الكبد وفى العضلات .. وكل هذه المواد محاطة بالماء فى الجسم، وعندما يتم حرقها تأخذ معها كمية كبيرة من الماء تعادل ثلاثة أضعاف وزنها، ولذلك.. فإنه مع بداية "الريجيم" يفقد الشخص وزنه كثيرًا، ولكن الأمر لا يستمر طويلاً، حيث يُستَنْفَدُ بعد فترة مخزون السكر ويتجه إلى الدهون، ولذلك ففى خلال الأسبوع الثانى من "الريجيم" يفقد الجسم مئات قليلة من الجرامات .. وفى الأسبوع الثالث يفقد الشخص عزيمته، ويعود إلى ما كان عليه من جديد، وبالتالى يزداد الوزن مرة أخرى.

ويفسر علماء التغذية ذلك بأربعة أسباب رئيسية :

أولا : إذا كنتِ تشعرين بانتفاخ يديك، ودوران وجهك أكثر من المعتاد، وإذا كنت تشعرين بالتعب، وتعانين من الإحساس بالبرد، فقد يرجع السبب إلى خمول

فى الغدة الدرقية، وهى من أكثر الأشياء التى تؤثر فى عملية التمثيل الغذائى لجسم الإنسان.

وفى بعض النساء تتسبب زيادة هرمون "الآلدوستيرون" الذى يعمل بالكلى فى احتباس السوائل والصوديوم، وهى المادة التى تستعيد الماء بالجسم، وكذلك فى فترة انقطاع الدورة الشهرية، حيث يتغير الاتزان الهرمونى لكل الغدد الصماء بالجسم، ويتأثر بالتالى نظام التمثيل الغذائى.

وينصح الطبيب هنا بتقليل الملح فى الطعام، وبالتالى كميات الصوديوم .. كما يجب تجنب المواد المدرَّة للبول، لأن هذه المواد تستدرج الشخص إلى حلقة مفرغة، لأنه بعد التخلص من السوائل عن طريق البول تنقص كمية الصوديوم، ومن هنا ينشط هرمون "الألدوستيسرون" الذى يعمل بالتالى على استعادة كمية أكثر من الماء، وهكذا.

ثانيًا: إذا كنتِ تشعرين بأن البطن مَشْدُودٌ، والصدر متورمٌ، وتشعرين بالتكدر والاكتئاب، وتشعرين بزيادة وزنكِ؛ خاصة فى فترة ما قبل الدورة الشهرية.

- فهذا يرجع إلى هرمونى "الاستروجين " "والبروجستيرون" .. وهما الهرمونان اللذان تتغير نسبتهما خلال تلك الفترة .. ففى فترة التبويض يصل "الاستروجين" إلى أكثر معدلاته، ثم تبدأ نسبته فى الانحدار فى النصف الثانى من الدورة، حيث ترتفع نسبة "البروجستيرون".

وفى الأيام التى تسبق الدورة الشهرية قد يتغير هذا الاتزان، حيث تزداد من جديد نسبة هرمون "الاستروجين" الذى يقوم بتخزين الماء بالأنسجة .. وفى هذه الحالة تنحبس السوائل، وبالتالى يزداد الوزن، وتعانى النساء اللاتى يأخذن أقراصَ منع الحمل من هذا الاضطراب أكثر من الأُخريات.

هذا، وينصح الطبيب كل امرأة فى فترة ما قبل الدورة الشهرية بعدم تناول الأغذية المحفوظة والأطعمة الحريفة؛ لأنها تثير العطش، ومن ثَمَّ تحتبس كمية أكبر من السوائل بالجسم.

ثالثًا: قد تكون علاقتكِ بالغذاء متأثرة بمشكلة نفسية لديكِ؛ فالمرأة التى تنظر كل صباح إلى مؤشر الميزان، ثم تذهب لإنهاء كل ما بالثلاجة من محتويات، هى إنسانة

ذات معنويات منخفضة، فهى تأكل دون الشعور بالذنب، وذلك إذا كانت لا تشعر بالرضا عن حياتها العاطفية، فهى تأكل لتعوض نقصان المشاعر الإيجابية لديها.

والنصيحة هنا أن تعتنى هذه المرأة بهيئتها .. أى يجب أن تستعيد تقديرها لنفسها، ومن هنا يحصل المخ على الإحساس بالشبع.

رابعًا: قد تكون الزيادة فى الوزن بسبب عدم قابلية الجسم لنوعية خاصة من الغذاء ... فقد لا تتحملين أحد أنواع الأغذية فى جسمكِ، وأحيانًا يُسَبِّبُ لكِ نَوعٌ من الغذاء مَتَاعِبَ لم تكونى قد عانَيْتِ منها من قبل، وفى هذه الحالة لا تمتص الأمعاء نوعية الغذاء هذه، فتتحول إلى نفايات،أى إلى مواد سامة تُختزن فى النسيج الشحمى. ولكى يصرف الجسم هذه المواد، يستدعى مزيدًا من الماء، والتى مع زيادة نسبتها تتراكم مؤديةً إلى احتباسها، ومن ثم زيادة الوزن.

ومن هنا كانت النصيحة بتناول كثير من السمك والخضروات والفواكه؛ لأن هذه الأغذية تساعد الجسم على التخلص من السموم وزيادة الوزن.

أشكو من السمنة بشكل واضح:

بعثت فتاة برسالة تسأل فيها:

أنا فتاة عمرى ١٦ عامًا وأشكو من السمنة بشكل واضح، وسمعتُ عن "السيلوليت" أنه سبب تلك السمنة، وأنه يتم التخلص منه بإذابة الشحوم عن طريق الأمواج فوق الصوتية .. فهل يمكننى استخدام هذه الطريقة؟..

وهل هناك آثار جانبية من استخدامها؟

يجيب عن هذا السؤال أحد الأطباء الاستشاريين فى جراحة التجميل(*) فيقول:

بداية، نشير إلى أن "السيلوليت" هو اصطلاح تجميلى، استُعمل لأول مرة فى العالم عام ١٩٧٣ بواسطة خبيرة تجميل، وعَرَّفَتْهُ على أنه مشكلة صحية قائمة بذاتها

(*) الدكتور على النميرى.

تحتاج لعلاج خاص، وغذاء خاص، وتمارين خاصة، ولكن خبراء جراحة التجميل يُعِدُّونه نوعًا خاصًّا من مشكلة عامة، ألا وهى تجمع غير طبيعى للدهون تحت الجلد، دون توزيع دهنى متناسق.

وينتج "السيلوليت" فى الأغلب عن تجميع مفرط للمواد الناتجة عن عمليات الأَيْضِ الحيوية، والتى تحفز بدورها التجمعات الدهنية غير الطبيعية.

ويتم تشخيص "السيلوليت" ببساطة بأن يضغط الجسم المراد الكشف عليه بين أُصبعى الإبهام والسبابة، ويُلاحظ الجلد بين الأُصبعين، فإذا أَظْهَرَ سطحًا غير أملس مع تعرجات، فإن ذلك يعنى وجود "السيلوليت".

ويلاحظ أن أكثر الأماكن عرضة "للسيلوليت" فى الجسم هى: الأطراف العليا، والظهر، والبطن، والأرداف، ومنطقة الركبتين.

ومن العوامل الكثيرة التى تسبب ظهور "السيلوليت": الوراثة، وعدم التوازن الهرمونى، وطريقة الجلوس، ونظام التغذية، والضغط، وزيادة الوزن.

أما علاج "السيلوليت" فيمكن تلخيصه كالتالى:

ـ الطريقة الأولى:

وتتضمن تحفيز الدهون من خلال الجلد بواسطة جهاز يتحرك على التجمعات الدهنية؛ مما يؤدى إلى تحللها وتحويلها إلى أحماض دهنية، يمكن أن تتحلل هى الأخرى لإنتاج الطاقة.

ومن الضرورى تناول سوائل كافية، وممارسة بعض التمارين الرياضية لفترة من الوقت لحرق تلك الدهون المتحررة فى الدم.

ـ الطريقة الثانية :

وهى الطريقة الجراحية التى تتم بشفط الدهون، بإدخال قصبة صغيرة من خلال عدة فتحات، وتوصل القصبة بجهاز شفط، وبتحريك القصبة تشفط الخلايا الدهنية .. وتتم هذه العملية بعد حقن المنطقة بسوائل ذات تركيبة خاصة، مبردة لأربع درجات حرارة مئوية.

وتخدم هذه السوائل بطريقتين: الأولى كيمياوية، وهى تهدف تذويب الدهون، والثانية فيزيائية، وهى تهدف تقليص الأوعية الدموية؛ مما يساعد على أن تكون عملية الشفط قليلة النزف الدموى.

وفى أحيان كثيرة يُلْجَأُ إلى علاج تخصصى آخر بعد الشفط، ابتداءً من الأسبوع الثالث، بهدف شد الجلد وتنعيمه وتصفيته.

ـ الطريقة الثالثة:

ويُستخدم فيها العلاج بالموجات فوق الصوتية كجزء من عملية شفط الدهون، ولكن ليست كبديلة عنها، باستعمال علاج موجى عالى التردد، إمَّا مباشرة قبل عملية الشفط ـ وبعد حقن السوائل، لتسهيل شفطها أو مصاحبًا للشفط(*).

□ □ □

الحب حلال أم حرام؟:

أنا فتاة فى الثامنة عشرة من العمر، لدىَّ سؤال: هل الحب حلال أم حرام فى عصرنا الحالى؟

الجواب:

لكل عصر سمات ومظاهر، وحياة تختلف من عصر لآخر، غير أن الحب لا يتغير مفهومه من عصر لآخر، فالحب عطية إلهية مَنَحهَا الله تعالى ووهبها لنا مجانًا، ثم طلب منا أن يحب بعضنا بعضًا كما هو أحبنا، فالحب حلال إذا كان الدافع طاهرا، والهدف مقدسًا، والعواطف تحكمها القيم والمبادئ والأخلاق السامية.

والحب أيضًا ينمو ويزداد كلما نضج ونما فكر الإنسان ... وهذا بالطبع يشمل حب الناس، وحب الخير، وحب الطبيعة، وحب كل ما هو صالح ... أما الحب الذى يخلو

(*) مجلة الأسرة العصرية ـ عدد ٢٠٠٠/١٢/٢٦. (بتصرف).

من الطهارة، أو الحب الذى يبدأ دون أن يُعرف ما هى نهايته، أو لن يُكَلَّل فى النهاية بالزواج، فهو ليس حبًّا.

رسالة حب(**):

بعثت فتاة تقول:

وصلتنى رسالة حب من صديق أخى .. أنا لا أعرفه تمامًا، أقصد أننى لا أتحدث إليه أبدًا، ولكن يصدف أحيانًا أن أستقبله على الباب حين يأتى لزيارتنا، أو أرد على التليفون حين يتصل به .. وبصراحة لم ألحظ من قبل أنه يهتم بى بأى شكل، فأنا فى السادسة عشرة من العمر، وهو يكبرنى بست سنوات.

لقد فوجئت بهذه الرسالة التى يقول فيها إنه مُتَيَّمٌ بى، ولا ينام الليل دون أن يفكر فىَّ، وغير ذلك من العبارات الرقيقة، ليس هذا فحسب، بل إنه قد طلب منى أن أتصل به، أو أن أكتب له ردًّا على رسالته، التى كان قد وضعها فى يدى فى إحدى المرات التى جاء فيها لزيارة أخى دون أن يراه أحد .. لقد ختم رسالته بقوله إنه يريد الزواج بى، فهل هو صادق؟ .. وماذا أفعل؟

الرد:

أعتقد ياصغيرتى أن هناك طُرُقًا صريحة ومباشرة لطلب الزواج أكثر من تلك الطرق الملتوية .. وبداية أرى أن هذا الشخص قد أساء ثقة أخيكِ فيه من خلال استغلاله جسرًا للوصول إليكِ.

ربما لا يكون قد خطط لهذا الأمر من قبل، ولكن على الأقل هذا ما وصلت إليه الأمور فى النهاية.

كان بإمكان الصديق المزعوم أن يطلب يدكِ بأسلوب أكثر لباقةً وأدبًا، كأن يتحدث إلى أخيكِ أولاً باعتباره صديقه الأكثر تفهمًا، ثم يطلب منه أن يسمح له بأن يجلس معكِ ويتحدث إليكِ، ويناقشكِ ويفاتحكِ فى الأمر، بحيث ينتهى الموضوع فى يد العائلة للنقاش والبحث بشأنه، وإنْ كنتُ أرَى ياعزيزتى أنكِ مازلتِ صغيرة

(**) سقنا هذا النموذج من المواقف التى قد تحدث لبعض الفتيات ولا يعرفن كيف يتصرفن.

على الزواج، وأن أهم ما يجب أن يشغل بالك فى هذه الفترة هو دراستك ثم دراستك.

أنا لا أرى من المناسب أن تردى على رسالته. وإذا حدث أن سألكِ عنها قولى إنك قد تجاهلتِ الأمر، وكأنه لم يكن إكرامًا لصداقته مع أخيكِ، وأظهرى له استياءَكِ من الأمر، وتجنَّبى الرد على مكالمته الهاتفية، أو استقباله حين يأتى قَدْرَ الإمكان كى يدرك بنفسه حجم غلطته ..

أمَّا إذا أصرَّ وواصل كتابة الرسائل أو التشويش عليكِ، فلا مناص حينها من أنْ تُصارِحِى أخَاكِ بالأمر ـ حتى وإن كان ذلك صعبًا ـ كى يكتشف بنفسه حقيقة صديقه(*).

❑ ❑ ❑

أتمنى أن يكون هذا الشخص من نصيبى:

بعثت فتاة برسالة تسأل فيها:

هل يجوز للفتاة أن تتمنى شخصًا معينًا تدعو الله أن يكون من نصيبها؟ .... وهل يجوز لها أن تحبه؟

الجواب:

من المعروف أنه من السابعة عشرة إلى سن الخامسة والعشرين، تكثر أحلام اليقظة عند الفتيات ... ويساعد على كثرة هذه الأحلام لديهن ـ بجانب تطلعات الفتاة إلى الزواج فى هذه السن ـ مشاهدة المسلسلات التليفزيونية والأفلام السينمائية وما تتضمنها من أدوار الهيام والعشق، وغير ذلك من مظاهر خادعة فى دنيا الأحلام.

وليس هناك حَرَجٌ إطلاقًا من أن تعيش الفتاة فى دنيا الأحلام فترة أو فترات من الزمن، حيث قد يكون دخولها هذه الدنيا هربًا من واقع أليم، ومن ثم يكون علاجًا لحالة نفسية مؤقتة لديها كما يقول علماء النفس.

ولكن بتحليل تلك الأحلام نجد أن أمرها ينتهى إلى الاستغراق فيها إلى حدّ، قد يبعد الفتاة عن واقع الحياة كثيرًا أو قليلاً، حسب طول المدة التى تعيش فيها .. وربما

(*) مجلة زهرة الخليج ـ عدد ٢٠٠٠/٤/١.

تُسبب لها صدمة نفسية عنيفة عندما ينكشف لها خداع الأحلام والأمانى التى طالما استغرقتها سارحة فيها، والتى نسجت منها خيوط الحياة للأسرة المقبلة لها، فترى أن كل شىء قد أصبح واقعًا ولكن فى مُخيلتها فحسب!

ولكن إذا ارتبطت الفتاة ـ فى أمانيها وأحلامها ـ بشخص معين، وأحبته وسعت بالدعوات إلى الله أو بغيرها للظفر به، ماذا تصنع لو لم تظفر به؟ .. ماذا يكون وضعها أمام نفسها أولاً إذا سعت بوسيلة لا توفر لها الكرامة؟... وعلى حساب من؟... ومن يدريها أنها لو حصلت عليه فى النهاية تفاجأ فى حياتها الزوجية أنه شَرُّ مَنْ تعاشره امرأة!

إن الإسلام لا يرى للمرأة أن تسعى وراء الرجل فى الأحلام أو فى اليقظة على حد سواء، وإنما يرى العكس، أن الرجل هو الذى يجب أن يسعى إلى المرأة، ولها الخيار فى قبوله أو رفضه.

وهناك الخطبة، وهناك المهر، وكلاهما من الأمارات الدالة على وجوب سعى الرجل إلى المرأة ورغبته فيها ... وإذا كان للمرأة الخيار فى قبول الرجل أو فى رفضه، فهذا شبه ضمان فى عدم خداعها، لأنها ستتبع إحساسها الداخلى بالكراهة أو المحبة، فى رفضه أو قبوله.. كما ستتبع سبيل التَّرَوِّى ومشورة الأهل فيما تقرره نحوه .. وهو ضمان آخر لكرامتها، لأنها لم تُمْتَهَنْ بالسعى والجرى وراء شخص خُيِّلَ إليها أنها تحبه، ثم كانت خيبة أملها فى كونها لم تظفر به[1]

❑ ❑ ❑

علامات الحب[2]:

تتساءل الفتاة مع نفسها: هل صحيح أن هذا الشاب يحبنى؟... كما تتساءل المرأة بعد زواجها: هل حقًا مازال زوجى يحبنى؟

---

(١) رأى الدين فى كل ما يهم المسلم المعاصر : الدكتور محمد البهى (بتصرف).

(٢) المحبة فى اللغة أصلها الصفاء .. وقيل مأخوذة من الحباب، وهو ما يعلو الماء عند المطر الشديد، ولذلك فالمحبة مأخوذة من غليان القلب عند اهتياج الشوق للمحبوب.

وقيل الحُب من الحَب .. وهو جمع حبة وهى لباب الشىء، لأن الحَبَّ أصل النبات والشجر. وقيل غير ذلك.

ويمعنى آخر: هل هناك علامات معينة للحب؟

أجل هناك علامات للحب أوردها السابقون واللاحقون، ومنها ما يلى:

- إدمان النظر إلى المحبوب، فلا تطرف عين المحب، وينتقل نظره حيث ينتقل المحبوب.
- الإقبال على الحبيب بالحديث، والإنصات إليه، وتصديقه وإن كذب، وموافقته وإنْ ظَلَم، والشهادة له وإن جار، وتتبعه كيف سَلَك.
- الإسراع بالسير نحو المكان الذى يوجد فيه المحبوب، وتعمد القعود بقربه، والاستهانة بكل خَطْبٍ يدعو لمفارقته.
- فرحة غامرة تبدو على المحب عند رؤية مَنْ يُحب فجأة.
- اضطراب يبدو على المحب عند رؤية مَنْ يُشبه محبوبه، أو سماع اسمه فجأة [1].
- أن يجود المحب ببذل كل ما يقدر عليه لإسعاد محبوبه.
- تعمد لمس اليد عند المحادثة، وشرب ما أبقى المحبوب فى الإناء.
- وإذا غاب الحبيب أصبح الطعام غصَّة فى الحلق.
- كثرة السهر والأَرَق.
- حيرة المحب وهو ينتظر حبيبه.
- البكاء عندما يقسو الحبيب، لأنه علامة على تغلغل الحب فى أعماقه.
- الكلام بالعيون، فالعين تنوب عن الرُسُل، وإشاراتها يفهمها المحبون وتغنى كثيرًا عن الكلام.
- المراسلة بين الحبيبين البعيدين، وبعض المحبين يكتب لمن يحب بالدماء.

---

(١) فى هذا الأمر حُكى أن الطبيب العربى الشهير ابن سينا علم أن فتاةً مريضة ولا يصلح معها الدواء، فقال لأهلها، آئتونى بها، فأحضروها، فكشفَ عليها ولم يجد لديها مرضًا عضويًا، فأمسك يدها ليجس النبض وراح يسألها عن الشوارع المحيطة بمنزلها، حتى جاء إلى شارع معين ازداد نبضها عنده. فذكر مَنْ يقطنون بالبيت، حتى جاء ذكر شاب معين، فازداد نبضها، واَحْمَرَّ وجهها فعرفَ ضالتها، وأمر أهلها بتزويجها لهذا الشاب، لأنها تحبه!

- كتمان السر، أو عدم إفشاء الحب للمحبوب، وقد يرجع ذلك إلى صد الحبيب أو هجرانه، فإذا أفشى المحب السر فقد يدفع محبوبه لهجرانه[١].
- طاعة المحب لمحبوبه، وتحول طباعه لطباع من يحب[٢].
- الوفاء لمن تحب بحفظ العهد، ومراعاة الغيبة، والتغاضى عن الهفوات، ولكن ذلك يستلزم رد الجميل وفاءً بوفاء.
- محبة دار المحبوب.
- التألم لألم الحبيب[٣].
- الوصل، وهو من أبرز علامات المتحابين مهما لَقِيَا من مشاق وصعوبات.

❑ ❑ ❑

أبكى عند سماع أغنية عاطفية .. فما تفسير ذلك؟:

قالت: أنا فتاة فى السادسة عشرة من عمرى، طالبة بإحدى المدارس الثانوية .. كلما جلست بجوار المذياع واستمعتُ إلى أغنية عاطفية، أو موسيقى فيها شىء من الحنان والشجن أبكى ... وغالبا ما أُحب الانفراد فى مكان هادئ، وأسرح فى دنيا الخيال ... فما تفسير ذلك؟

---

(١) تحضرنى هنا حادثة مغيث وبريرة، فقد كانت بريرة جارية جميلة عند السيدة عائشة أم المؤمنين، ومتزوجة من العبد مغيث، وأعتقتها السيدة عائشة فأصبحت حرة، وبالتالى انفسخ عقد زواجها من مغيث، ويمكنها أن تتزوج غيره، ولكنَّ مغيثًا كان يحبها حبًّا مَلَكَ عليه قلبه، فكان يسير خلفها فى شوارع المدينة باكيًا أن ترحمه، وعلم رسول الله صلى الله عليه وسلم بما حدث فقال لها: "ألاَ راجَعْتِه".. فقالت له: أتأمرنى يا رسول الله؟! قال: بل أشفع .. فقالت: لا حاجة لى به" .. وظل مغيث يبكى حبه لبريرة، فى حين كانت بريرة غير باكية عليه.

(٢) وصدق الشاعر حين قال:

تعصى الإله وأنت تزعم حبه ... هذا محال فى القياس بديع
لو كان حبك صادقًا لأطعته ... إنَّ المحبَّ لمن يُحب مطيع

(٣) وصدق الشاعر حين قال:

مرض الحبيبُ فزرتُه ... فمرضتُ من حُزنى عليه
وأتى الحبيب يزورنى ... فَبرِئْتُ من نظرى إليه

(مجلة نصف الدنيا عدد ١٩٩٩/١٢/٥) (بتصرف).

الجواب:

أجل ... إننا لا نحيا أبدًا بالطعام والشراب والمسكن الفاخر، ولكن حياتنا الحقيقية هى فى داخلنا، وفى أنفسنا.

السعادة - إذًا - هى فى سلامة النفس وطُمَأْنينتها، وأجمل الأوقات هى التى نقضيها فى وفاق مع أنفسنا ومع الناس.

والحقيقة أنكِ تعانين من آلام نفسية مكبوتة تحركها الأغانى ذات النغمة الحزينة، والكلمات ذات الدلالات الشجية ... بدليل أن المرء إذا كان فى أحسن حالاته سعيدًا فإنه يترجم كل ما حوله إلى صور سعيدة.

ومن هنا فإن الأغنية العاطفية فى الحقيقة لا تبكى، وإنما تثير الشجن إذا حملت معانى الشجن والألم.

فما رأيك إذا اتجهتِ إلى سماع الآيات القرآنية تتمعنين وتتدبرين فى معانيها؟ ألم يكن ذلك أفضل؟ .. إننى أدعوك لذلك.

□□□

صديقتى تكذب كثيرًا:

بعثت فتاة برسالة تقول فيها:

لَدَىَّ صديقة تكذب علىَّ دائمًا ... كل أحاديثها معى مختلقة من نسج خيالها .. لا أعرف كيف أقول لها إننى أعرف أنها كذَّابة، إذْ لا أُريد بصراحة أن أُوذى مشاعرها .... فماذا أفعل؟

....

نجيب بقولنا:

لماذا تخشين من مواجهة هذه الصديقة بكذبها؟ .. إننا لا نرى فى ذلك إيذاءً للمشاعر، بل إننا نعمل على مساعدتها على تجاوز هذه الخصلة المذمومة.

هل تعلمين أن هنالك أُناسًا يكذبون بكثرة حتى على أنفسهم؟ أى إلى درجة يصلون معها إلى تصديق أنفسهم لأكاذيب قد نسجوا خيوطها.

هؤلاء الناس مرضى فى عُرف علماء النفس، والعلاج لن يتأتى إلا بالمواجهة، حتى إن كانت هذه المواجهة صعبة ومؤلمة لكِ ولها .. ولكن فى البداية تعرَّفى طبيعة كذبها .. فهل تكذب فى أُمور خطيرة تستدعى معها أن تقطعى علاقتكِ بها؟ .. أم أنها تكذب من باب إثارة انتباهكِ واهتمامك بها؟

إذا كان الأمر كذلك فلعل كذبها سببه انعدام ثقتها بنفسها، حينئذ يتعيَّن عليكِ أن تُبَيِّنى لها أنكِ تحترمينها على ما هى عليه، لا على ما تحاول أن تكونه ... وأن توضحى لها أنها إذا أرادت أن تحافظ على صداقتكِ.. فيجب أن تلتزم معكِ بالصدق والصراحة، والوضوح والأمانة.

تأكدى ياعزيزتى أن هذه المكاشفة أو المواجهة سوف تدفع صديقتكِ إلى إعادة النظر فى سلوكها معكِ، بحيث تتوقف عن الكذب، أو على الأقل تخفف منه.

❑ ❑ ❑

صديقتى مزاجية متقلبة!:

بعثت فتاة برسالة تقول فيها:

صديقتى "مزاجية" للغاية: فجأة تحبنى هكذا دون سبب، حيث تتصل بى من ثلاث إلى أربع مرات فى اليوم، وتزورنى مرة أو مرتين على الأقل فى الأسبوع .. وتعرض علىَّ خدماتها، وتسعى إلى إرضائى بأى شكل .... ثم فجأة تقاطعنى - فلا أكاد أراها سوى مصادفة .. لا تتصل بى، ولا تتحدث إلىَّ، ولا تزورنى .. وحين أُبادر إلى الاتصال بها تكون جافة ومقتضبة فى الحديث معى، أو قد تكون عصبية معى دون مبرر أو سبب واضح لذلك ... ماذا أفعل؟... أريد لصداقتنا أن تستمر، لكننى كثيرًا ما أشعر بتوتر حين أكون معها، خشية أن يحدث شىء فجأة - لا أعرفه - يجعلها تنقلب علىَّ ....

....

الجواب:

لا أخفيكِ القول ـ ياعزيزتى ـ إن صداقةً من هذا النوع أمر مزعج للغاية، وأن الصديقة "المزاجية" كثيرًا ما تكون مصدرَ ألمٍ وتوتر وإرباك لنا أكثر من أى شخص آخر، ذلك أننا مهما أُوتينا أحيانًا من حكمة وذكاء وخبرة.. فإننا لا نستطيع أن نتعامل مع الشخص المزاجى أو نتكيف مع طبعه، الذى قد ينفجر أمامنا فى أى لحظة، ودون سابق إنذار.

أمامكِ هنا ـ ياعزيزتى ـ أحد خيارين : فإما أن تتخذى قرارًا جريئًا بمقاطعة هذه الصديقة دون مشكلات ـ من منطلق أنكِ لا تستطيعين أن تتعاملى مع مزاجيتها وطبيعتها المتقلبة، حتى وإن كان هذا القرار صعبًا عليكِ وعليها ... وإمَّا أن تواجهيها بمزاجيتها هذه، بحيث تعبرين لها عن استيائكِ العلنى من سلوكها، وتطالبينها بأن تحاول أن تغير من شخصيتها للحفاظ على وشائج الصداقة بينكما ... تقرَّبى إليها، وتحدثى معها بودٍّ، وأظهرى لها أنكِ أكثر الناس حرصًا عليها، وبَيِّنى لها أن هذه المزاجية قد تكون مصدر شقاءٍ لها فى المستقبل .... وإذا كنت ـ ياعزيزتى ـ راغبة حقًّا فى الاحتفاظ بصداقتكِ معها، فعليكِ أن تبذلى جهدًا من جانبكِ للتكيُّف مع هذه "المزاجية" .. فأنتِ لَسْتِ مضطرة لأن تفهمى سبب المزاجية أو مقاومتها .. عليكِ ببساطة أن تتقبلى الأمر وتتفهميه، مع تجنب صديقتكِ طيلة الفترة التى تمر فيها بطور المزاجية .. بمعنى لا تتحدثى إليها، ولا تَتَّصِلِى بها، ولا تعاتبيها، ولا تفاتحيها فى أى موضوع إلا حين تبادر هى إلى الاتصال بكِ.

وثقى ـ ياعزيزتى ـ أنه شيئًا فشيئًا، ومع الوقت، سوف تجد هذه الصديقة أنها مضطرة للتخفيف من مزاجيتها هذه، وتقديم بعض التنازلات من جانبها كى تكسب نفسها والعالم من حولها، وإلا فإنها قد تخسر فى النهاية كل شىء(*).

(*) مجلة زهرة الخليج ـ عدد ٢٦ /٢/٢٠٠٠.

ما دلالات وصفات النضج؟

فى رسالة بعثت بها إحدى الفتيات تقول:

"أنا فتاة فى الخامسة عشرة من عمرى ... فى حياتى مشكلة ليست من النوع العاطفى، وإنما هى أكبر من ذلك ... إننى كلما حاولت أن أُبدى رأيى فى أى مشكلة تعترض طريق حياة الأُسرة، يكون رد الفعل: أننى لا رأى لى، لأنى لم أبلغ درجة كافية من النضج .... وهذا الأسلوب يجعلنى أفقد الثقة بنفسى، وأقف موقف التساؤل: هل يرتبط النضج بسن معينة؟ ... وهل للنضج دلالات وصفات خاصة؟ .... إننى أريد أن أعرف الأرض التى أقف عليها"

....

تلك رسالة تثير موضوعًا مهمًّا يشغل بال الكثيرات والكثيرين من أبناء الجيل الجديد، وكقاعدة يمكن القول بأن النضج لا يرتبط بسن معينة، فمعنى النضج هو القدرة على التأقلم وتقبُّل الحياة بأسلوب عملى واقعى أكثر فائدة وأعمق نظرة من تقبُّل الآخرين لها ... وعلى ذلك فقد يحدث النضج فى سن مبكرة، وقد يتأخر كثيرًا، لدرجة أن نجد آباءً وأمهاتٍ يتصرفون كالأطفال فى مواجهة المشاكل، فعلى سبيل المثال، نجد أن الإنسان الذى ينهار سريعًا أمام أية مشكلة أو عقبة تصادفه يدل على عدم نضجه، لأنه غير قادر على مواجهة أُمور الحياة.

أمَّا ما نعنيه بالنضج كصفات، فأهمها الشعور بالمسئولية، والاستقلال فى التصرفات، وهذا يتحقق بأن ينظر الإنسان إلى نفسه نظرة مستقلة، لا أن يبقى ظِلاًّ لوالديه أو لأحد، أو أن يظل فى دائرة مغلقة غير قادر على الاعتماد على نفسه؛ فينعكس ذلك على حياة الشخص، فإذا شعرت الزوجة مثلاً بأية متاعب فى حياتها، فإنها لا تجد من وسيلة إلا أن تحتمى بأمها، ويكون من الطبيعى فى هذه الحالة أن تتدخل الأم، فيشعر الزوج بالضيق؛ لأن هناك من يتدخل فى شئونه الخاصة، ومن الممكن أن يؤدى ذلك إلى تصدع الحياة الزوجية.

وهكذا نرى أن نشوب أى مشكلة من المشاكل فى كثير من الأحوال يرجع إلى عدم نضج صاحبها فى كيفية معالجتها، واعتماده على نفسه فى ذلك.

وهناك عدة مظاهر أيضًا تمثل الصورة الحقيقية للنضج، وهى تبدو واضحة فى التصرفات الاجتماعية، منها: العطاء .. فإن أكثر ما تتميز به مرحلة الطفولة هى الرغبة فى الأخذ دائمًا، فعندما يكبر الإنسان ولم ينضج النضج الكامل، فإنه يقف أمام أى عمل يفكر فى القيام به ويتساءل: ماذا يمكن أن يعود علىَّ من وراء هذا العمل؟

وهذا التساؤل هو فى الحقيقة امتداد لتفكير الطفولة، الذى يحرص دائماً على الأخذ دون العطاء.

أما الإنسان الناضج فهو لا يحصر تفكيره فى دائرة نفسه، وإنما يهتم كذلك بحياة الآخرين ومصالحهم ... فهو يشعر بالسعادة عندما يقوم بعمل يجد فيه أنه قد تمكن من تحقيق السعادة لغيره، كما أنه لا يتردد فى القيام بأى عمل أو مجهود إضافى يحقق النفع أو السعادة للآخرين.

وفى الجانب الآخر نجد أن الإنسان الذى تعوَّد الأخذ دائمًا، لا يدرك أحاسيس السعادة التى يضفيها العطاء على حياته، ولكن يشعر دائمًا بالضغط العصبى نتيجة عدم تحقيق رغباته؛ مما يؤثر على مستوى تفكيره وحالته الصحية.

ومن مظاهر النضج كذلك القدرة على التخلص من الأنانية، فمن السمات التى تتميز بها الطفولة أيضًا أن يتخيل الطفل أنه يملك ما لا يملكه غيره، وأنه فى إمكانه القيام بأعمال لا يستطيع الآخرون أن يقوموا بها.

وفى هذا التفكير كثير من مظاهر الأنانية وحب الذات، فإذا امتد على مدى العمر.. فإن مثل هؤلاء الأشخاص يكون من الصعوبة التعامل معهم، لأنهم يحاولون دائما مقارنة أنفسهم بالآخرين .. وهذه المقارنة تدفعهم إلى عدم التعاون مع زملائهم، فتكون المتاعب التى لا تنتهى، وهذا النوع الذى يعانى دائمًا من مشاعر الأنانية والغيرة والحسد والعداوة لابد وأن يشعر بالتعاسة والشقاء، فى حين أنه يستطيع أن يكون ناضجًا فى تفكيره، ويحول المقارنة إلى منافسة شريفة ومعقولة حتى تتحقق الثمرة المطلوبة.

□□□

لست طفلة:

فى ضيق وحيرة عبرت فتاة صغيرة لا يزيد عمرها عن أربعة عشر عامًا قائلة:

أشعر بأننى أصبحتُ فتاة كبيرة وناضجة، لكن المشكلة أن أمى لا تزال تعاملنى كطفلة صغيرة، حيث إننى أصغر إخوتى ... ماذا أفعل؟

لا أستطيع أن أواجهها أو أقول لها كلامًا يُؤلمها أو يضايقها.

....

الإجابة:

واضح من رسالتكِ أنكِ فتاة عاقلة، مهذبة، رقيقة المشاعر .. ونود أن نقول إنه قد يكون من الصعب أحيانًا على الآباء والأمهات أن يراقبوا صغارهم وهم يكبرون أمام أعينهم، بحيث لا تُصَدّقُ الأم مثلاً أن طفلتها قد أصبحت فى طولها، وربما أطول ..... ومع هذا يشعر الآباء والأمهات عادة بالفخر والاعتزاز حين يرون أولادهم وبناتهم قد كبروا ونضجوا، وأصبحت لهم شخصياتهم وحياتهم المستقلة.

لذا تأكدى - ياعزيزتى - أن والدتكِ تخاف عليكِ، ولا تريد أن تُحَمّلَكِ مسئوليات وأعمالاً أكثر مما تتحملينه فى عمرك الآن، وهذا من منطلق حبها الكبير لكِ، وستتأكدين من ذلك عندما تكونين فتاة كبيرة .. ولكن لا يمنع الأمر من أن تتحدثى معها فيما يضايقكِ، وعبرى لها عن حقيقة مشاعرك، وثقى بأنها سوف تشعر بسعادة بالغة حين ترى طفلتها قد أصبحت فتاة كبيرة تحاورها وتُحادثها، وتعرف كيف تتكلم وتعبر عن رأيها ومشاعرها بوضوح وصراحة.

□ □ □

هل يحق للفتاة أن تقيم علاقة صداقة مع شاب؟

إذا اتفق البعض على أن علاقة الصداقة بين الجنسين ممنوعة ومحرمة .. هل يمكن أن تختفى كظاهرة اجتماعية؟ ... وهل إذا اتفق البعض الآخر على مشروعية تلك العلاقة.. فهل يعني أن الأمر لا تحكمه ضوابط؟

ولكى نخرج من إطار اختلاف وجهات النظر فى ذلك الأمر، فليس أمامنا سوى رأى ديننا الحنيف فى ذلك، مصداقًا لقوله تعالى: ﴿ فَإِن تَنَٰزَعۡتُمۡ فِي شَيۡءٖ فَرُدُّوهُ إِلَى ٱللَّهِ وَٱلرَّسُولِ ﴾ [1]

إن الشريعة الإسلامية قد حرصت على بناء المجتمع بناءً نظيفًا، خاليًا من الشبهات، فإذا نظرنا إلى تلك الظاهرة من الناحية الدينية فإننا نجدها لا تمتُّ للدين بصلة، لا من قريب ولا من بعيد، فقد قال رسولنا صلى الله عليه وسلم: "ما خَلا رجلٌ وامرأة إلا كان الشيطان ثالثهما" .. كما أن الشريعة الإسلامية جاءت لسد الذرائع، فما كان أمام الملأ ويمكن أن يؤدى إلى الخلوة فهو حرام.

ثم إن مسمى الصداقة بين الرجل والمرأة لم يرد فى شريعتنا، فالمرأة مرغوبة دائمًا من قبل الرجل، وكذلك الرجل مرغوب دائمًا من قبل المرأة.

وإذا نظرنا إلى الآثار السلبية لهذه العلاقة من وجهة نظر الشرع الحكيم رأينا أنَّ سُمْعَةَ الفتاة ستنهار .. فمن المعلوم أننا فى مجتمع بشرى يراقب بعضه بعضًا، لذا فألسنة الناس لن ترحم هذه الفتاة، فيؤدى هذا إلى سقوط مستواها من العِفَّة، وتكون فى هذه الحالة قد جَنَتْ على نفسها.

أمَّا الشَّاب فسيبقى قلبه معلقًا بمن لا يفكر فى الارتباط بها، فعلى الرغم من أنه يشعر بالدفء الغريزى معها فإنه لا يقبل الارتباط بمثلها، فيعيش صراعًا ورغبة فى هذه العلاقة.

---

(١) النساء ـ من الآية ٥٩.

ومن هنا نرى أن صداقة الشاب والفتاة لا تكون للصداقة فحسب، بل إن فى النفوس أمورًا قد أودعها الله الخالق سبحانه وتعالى فى الإنسان ، وهى الغرائز التى تتطلع وتتشوق وتتمنى لو تُرِكَ لها الحبل على الغارب، فاتَّقوا مواطِنَ الشبهات.

❑ ❑ ❑

لست تافهة:

بعثت فتاة تقول:

أمى تعترض على كل شىء أقوم به .. لا تحب الروايات والمجلات التى أقرؤها، وتستخف بالأفلام والمسلسلات التليفزيونية التى أشاهدها، كما تحتقر الأغانى الشبابية التى أسمعها ... إنها تصفنى بـ"التافهة"، بل وتحرص على أن تجد من "تفاهتى" مادة للحديث مع صديقاتها وقريباتها!

إننى أشعر بالحرج من معظم الناس الذين يأتون إلى زيارتنا، لأنهم بدأوا أيضًا يعلقون باستهزاء على أفعالى وتصرفاتى .... ماذا أفعل؟ ..

وكيف أقنع والدتى بأننى لست تافهة؟

....

الرد:

من الطبيعى ـ ياعزيزتى ـ أن ما يعجبك ويروق لكِ قد لا يعجب والدتك بالضرورة، بحكم فارِقِ السّن والثقافة والخبرة فى الحياة...... وهذا الأمر لا يقتصر عليكما فحسب، وإنما يمتد ليشمل معظم الأُسَر التى يعيش فى كنفها مَنْ هم فى مثل سِنّك، الذين لديهم اهتمامات ورغبات وتوجهات تتعارض مع تلك الخاصية بذويهم.

ومن هنا أنصحكِ ـ بداية ـ بأن تُحاولى أن تشرحى لوالدتك سرَّ اهتمامكِ بهذه النوعية من الكتب، أو الأفلام، أو الأغانى.

قولى لها: إنها سِمَةُ شبابِ وفتيات العصر، وإنك من خلال الإقبال على هذه الأشياء إنما تجدين هويتكِ ضمن جماعة الشباب، على أن هذا لا يعنى أن تتمادى

فى الإقبال على هذه الأشياء" التافهة" من وجهة نظر والدتك طوال الوقت .... اكسبى احترامها وتقديرها لكِ من خلال قراءة كتب أو مجلات، تقترحها عليكِ إلى جانب تلك التى تُفضلينها.

ولا بأس من أن تخصصى ساعةً فى اليوم مثلاً للجلوس معها ومناقشتها فى عديد من القضايا الجادة التى تساعد فى توسيع أُفق تفكيرك وتطويره .. برهنى لها على أنكِ تستطيعين الجمع بين ما هو طريف ومُسَلٍّ وعادى وما هو جاد وأصيل ... بَيِّنِى لها بالتدريج أنكِ لَسْتِ تافهة كما تظن فعلاً لا قولاً ... وثقى بأن نظرتها لكِ ستتغير(*).

□ □ □

هل الجنس نجاسة؟:

من المعهود لدينا وجود ربط ما بين النجاسة والجنس .. وهذا الربط يتمثل فى كون المنطقة التناسلية متقاربة، وقد تكون متوحدة مع منطقة إخراج فضلات الجسم من بول وبراز .. فنجد أن جهاز الرجل الجنسى والمتمثل بالقضيب، به فتحة للبول وهى أيضًا فتحة لخروج الحيوانات المنوية، وبالتالى فإن كثيرًا من الخوف قد يصيب بعض النساء خشية أن يتعرضن للإصابة بالالتهابات من جراء هذا التقرب أو التوحُّد فى مكان الخروج .... كما أن كثيرات يجهلن أن البول والحيوانات المنوية لا يمكن أن يخرجن معًا، حيث إن كثيرات ينتابهن فزعٍ بأن الرجل سوف يتبول فيهن بدلَ القذف، وإن كان هذا الإحساس يبدو مضحكًا، لكنه حقيقة تنتاب الكثيرات.

والأمر لا يختلف عند المرأة، فجهازها التناسلى بفتحتى المهبل والتبول المتقاربتين يخلقان الإحساس نفسه .. ولعل وضع المرأة فيه نقطة إضافية تجعل الربط بين النجاسة والجنس واردًا لخروج دم الحيض؛ لذا فإن وضع المرأة ونظرتها للجنس من خلال جهازها، ونظرة الرجل لها، فيها تقزز أكثر من وضع الرجل، يُضاف إلى ذلك اقتراب منطقة الشرج من جهازها التناسلى، لكن ربط النجاسة والجنس عند الرجل لهما تأثير أقل منهما عند المرأة.

(*) مجلة زهرة الخليج ـ عدد ٢٠٠٠/٥/٦.

ولا غرابة فى ذلك، فالمرأة وهى حائض يطرأ عليها كثير من التغيرات الفسيولوجية، تصاحبها مظاهر من الكآبة والضيق والتوتر، ووجود الرجل بجانبها وممارسة الاحتضان وغمرها بمشاعر الحب والحنان يُشعرها بالأمان، ويجعل أزمة الضيق والتوتر والكآبة تمر بسلام.

كما يلاحظ أن كثيرًا من النساء تنطفئ لديهن رغبة الإيلاج وهى حائض؛ لأن جدار المهبل يكون مُغَطًى بالدم، ومن ثم ينعدم الإحساس بالرغبة الجنسية.

لذا.. فإن عدم إتيان المرأة أثناء الحيض ـ وهو تشريع سماوى ـ يتماشى مع الطبيعة البيولوجية والفسيولوجية للمرأة ... غير أن ذلك لا يمنع من ضرورة التلاطف والتقارب والتلاعب بعيدًا عن منطقة الحيض، حيث إن كثيرًا من الرجال ينفرون من المرأة الحائض، ومن ثم تقرن المرأة هذا الإحساس بالنجاسة.

❑ ❑ ❑

معلمتى لا تتقيد بالزىّ الإسلامى:

قالت: صحيح إننى تلميذة لا أتقيد باللباس الإسلامى المحتشم ..

وكيف أتقيد به ومعلمتى لا تتقيد به؟!

الجواب:

أقول مذكرًا بالآية الكريمة: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ عَلَيْكُمْ أَنفُسَكُمْ ۖ لَا يَضُرُّكُم مَّن ضَلَّ إِذَا ٱهْتَدَيْتُمْ ۚ ﴾ (١)

ولذا، لا ينبغى اتخاذ المعلمة قدوة، ما دام هى بعيدة عن الالتزام بتعاليم وتوجيهات ديننا الحنيف.

❑ ❑ ❑

ليست الثياب دليل الأخلاق:

قالت: ليست عفة الفتاة فى ملابسها .. فكم من فتاة محجبة ومحتجبة عن الرجال فى الظاهر، فى حين هى تمارس الخطايا والفجور فى سلوك مشين، لا يعرف الطهر والعفة .... وكم من فتاة "إسبور" تكشف عن محاسنها لا تعرف السوء فى سلوكها.

---

(١) سورة المائدة: ١٠٥.

....

الجواب:

أقول لصاحبة هذا الرأى: فى البداية هذا صحيح .... فما كان للثياب وحدها أن تنسج لصاحبتها عفة مفقودة، ولا أن تجعل لها سلوكًا مستقيمًا ... فَرُبَّ فاجرة سترت فجورها بمظهر العفة والطهر، نحن لا ننكر ذلك ... ولكن مَنِ الذى يستطيع أن يزعم أن الله تعالى قد شرع الحجاب لجسم المرأة دون نفسها؟!

من الذى يستطيع أن يزعم أن الحجاب قد شرعه الله تعالى ليكون مجردَ إعلانٍ بأن كل من لم تلتزم به فهى فاجرة تنحط فى هاوية الفساد مع الرجال؟؟!

إن الله تعالى قد فرض الحجاب على المرأة محافظة على عفتها، وعلى عفة الرجال أيضًا الذين تقع أبصارهم عليها، وإلا فهل يقول عاقل إن للفتاة أن تُبرز مفاتنها أمام الرجال مادامت واثقة من أخلاقها وسلوكها؟؟!

هل يجهل أحد أن معظم الانحرافات الأخلاقية - ولا سيما الجنسية - سببها الإثارة أو الإغراء الذى تظهر به المرأة المتبرجة، التى تحرص على إظهار مواطن الفتنة أمام الأعين التى تشتاط منها نار الشهوة من النظر إليها؟

وعلى ذلك نقول إن العفة ليست بالملابس المحتشمة فقط دون السلوك المحتشم، كما أنها ليست بالسلوك المحتشم فقط دون الملابس المحتشمة .. إنها متلاحمة شكلاً وموضوعًا ... ظاهرًا وباطنًا.

❑ ❑ ❑

أمى خائفة ألاّ أتزوج!:

بعثت فتاة فى مقتبل عمرها برسالة تقول فيها:

أنا فتاة من أسرة ميسورة الحال، أدرس فى إحدى الكليات النظرية كنت أعيش حياتى كما تعيش أىّ فتاة، آكُلُ وأشرب، وألبس، وألهو، وأتفاخر بمظهرى وتسريحة شعرى، حتى تعرفتُ على إحدى زميلاتى المحجبات، واسترحتُ لها ولأسلوبها حتى التزمت بالحجاب، وأصبحتُ أقرأ وأُناقش وأُطبق ما أعرف ... وأنا

ـ والحمد لله ـ سعيدة بهذا التحول فى حياتى، وبإرضاء ربى .. وأشعر باستقرار نفسى كبير، ولكن المشكلة أن والدتى ليست مقتنعة بهذا التحول فى حياتى، وتخشى أن يؤثر ذلك ـ أى الحجاب ـ على فُرص زواجى فى المستقبل، وأنا أؤكد لها أن شعورى برضا ربى عنى أهم عندى من أى شىء آخر، وأن الزواج قسمة ونصيب، لكن والدتى وبعض قريباتى لديهن المخاوف .. فماذا أصنع يرحمك الله؟

....

وكان الرد:

عزيزتى ..

أدعو الله عَزَّ وَجَلَّ أن يبارك فى إيمانك، وفى إصرارك على الالتزام بأوامر الشرع الحنيف، وأن يسعدك دائمًا، كما أدعو الله بالتوفيق لهذه الأخت الصديقة التى أعانتكِ على طاعة ربكِ، ورَغَّبَتْكِ فى السلوك الإسلامى القديم ...

أمَّا خوف والدتك من إمكانية تأثر زواجك سلبًا بهذا الحجاب فهو خوف ليس له ما يبرره، خصوصًا أن الالتزام بأحكام الإسلام قولاً وعملاً قد أصبح منتشرًا فى كل المستويات والطبقات، بل إنه أحد مظاهر الصحوة الإسلامية حاليًّا أنها تنتشر فى الطبقات الراقية أكثر.

ولنعلم ـ كما قلتِ ـ إن الزواج قسمة ونصيب، وهو من الأقدار التى قدرها الله تعالى فى حياة كل إنسان.

وأنصحك بالاستمرار على ما أنتِ عليه، والتعمق أكثر فى معالم الإسلام وتعاليمه، وأن يكون لذلك أثره فى سلوككِ تجاه أُسرتكِ وأقاربكِ وصديقاتكِ، وعندها سوف تستريح والدتكِ، وتحرص هى كذلك على الالتزام بذلك السلوك.(*)

□ □ □

(*) لقد سقنا تلك المشكلة لأن بعض الفتيات كثيرًا ما يتعرضن لضغوط من ذويهن؛ للتخلى عن الحجاب أو الملابس المحتشمة التى تستر مفاتنهن، توهمًا أن التبرج أو التحرر من قيود الاحتشام هو السبيل الأكيد لتزايد فرص الزواج ..... وقد نشرت تلك المشكلة صحيفة آفاق عربية فى ٢٠٠٠/٩/٦.

الإيمان بالله والتنظيم أساس النجاح:

أنا طالبة فى الثانوية العامة فى المرحلة الأولى، مشكلتى هى عدم التركيز والقلق، والميل إلى الهروب من الاستذكار .. إننى أحب الدراسة جدًا، لكننى مشتتة الفكر؛ وخاصة فى الأمور التى تُسبب لى الحزن، حيث إن أمى وأبى منفصلان منذ ثلاث سنوات .. كما أننى غير منظمة فى أسلوب حياتى، سواء في الدراسة أو فى غيرها من الأمور. فما الحل؟؟

....

الجواب.

إن الأساس الأول لنجاحك في حياتك هو أن يكون عندك إيمان صادق بالله عز وجل وبقدرته على معونتك، فالالتجاء إلى الله هو سندك الوحيد الذى يعينك على مواجهة كل أمور حياتك.

ابدأى بإعادة تنظيم حياتك، ووضع خطة تلتزمين بها فى استذكارك، مثلا حَدِّدِى لنفسكِ عددًا من الأبواب المطلوب استذكارها فى مادة معينة ..

وقسمى كل باب إلى نقاط رئيسية ونقاط فرعية، لضمان الإلمام التام بالباب كله ... كما يمكنك أن تقومى بمراجعة شاملة فى نهاية الأسبوع لكل ما قمت باستذكاره خلال ذلك الأسبوع ...

ومن المهم جدًا أن تأخذى قسطًا معقولاً من الراحة لتجديد الطاقة ولصفاء الذهن .. توكلى على الله وسوف تحققين بمعونته النجاح، الذى تتمنينه، على بالرغم من ظروفك العائلية، فكثيرون من حولنا يتحدون، الصعاب التى تواجههم بفضل الإيمان بالله، والثقة بالنفس، والتصميم على النجاح مهما كانت المعوقات.

❑ ❑ ❑

لا أقدر على التركيز:

أنا طالبة فى الثانوية العامة، يصفنى من حولى بالذكاء، وبسرعة البديهة وبحب الاستطلاع، لم أرسب مطلقًا فى أى سنة من سنوات دراستى حتى الآن.

ـ غير أننى قد رسبت ثلاث مرات فى الثانوية العامة، ونتيجة لذلك أصبحت أعانى من القلق ـ ومن عدم القدرة على التركيز، وأجد نفسى عاجزةً عن الاستذكار، رغما عن إرادتى القوية وقُدرتى على تقسيم الوقت وعمل الجداول للمواد.

أنا أعرف أن سبب رسوبى هو تأجيل عمل اليوم إلى الغد، والخوف الشديد من الامتحان، الأمر الذى يمحو من ذاكرتى كل معلوماتى فى ليلة الامتحان، مما يجعلنى استسلم للبكاء حتى الصباح .... إننى حائرة، وأحتاج إلى النصح والإرشاد.

....

الجواب:

لقد حَدَّدْتِ بنفسكِ سببَ رسوبك، عندما ذكرتِ أن السبب "هو تأجيل عمل اليوم إلى الغد" .... ومن الطبيعى أن التأجيل يؤدى إلى تراكم المواد المطلوب منكِ استذكارها، مما يؤدى إلى قلقك وارتباكك، والخوف من الامتحان.

إذًا، فمشكلتك ترجع إلى سُوء تنظيمك لاستذكار دروسك.. لذلك اعزمى على تأدية المطلوب منكِ بأمانة فى كل يوم حتى تسير الأُمور طبيعية، ولا يحدث الارتباك الذى يُسبب لكِ الرعب قبل الامتحان.

ومما لا شك فيه، أنه من نعم الله عليكِ أن أسرتك توفر لك المناخ المناسب للاستذكار، فاشكرى الله على هذه النعمة الغالية، وكونى أمينة فى استخدام وقتكِ، وسوف يعينك الله على النجاح.

❑ ❑ ❑

هل يمكن أن تعمل المرأة مهندسة؟

الجواب:

يمكن للمرأة أن تعمل مهندسة، ولكن ليس فى كل التخصصات، احترامًا لطبيعة أنوثتها ورقتها ..... لأن هناك أعمالاً هندسية شاقة، فلا يتصور أحد أن تصعد المرأة على "السقالة" فى الدور السابع مثلاً، وتحشر نفسها وسط الرجال من المعاونين

والعمال ... فإذا لم تكن هناك ضرورة لهذا العمل، فلا يصح أن تعمل المرأة فى هذا المجال.

أما إذا عملت المرأة لكى تثبت أنها قادرة على هذا العمل، وأنها مثل الرجل لا تنقص عنه شيئًا، فهذا يضرها فى المقام الأول، ويؤثر على عملها الأصلى بالنسبة لها فى البيت (من رعاية الأبناء والقيام بمسئولياتها كربة بيت)، وهو عمل عظيم وليس هينًا، والرجل لا يستطيع أن يجيده على الإطلاق مثلها.

إذًا ... هناك أعمال يختص بها الرجال وأعمال تختص بها النساء .. وهذه الأعمال شاء الله تعالى أن تكون متناسبة مع ظروف وإمكانات وطبيعة كل من الرجل والمرأة، فهناك أعمال شاقة لا تستطيع المرأة غالبا أن تقوم بها .. وإذا قامت بها تُعَدُّ حالات شاذة، أو خارجة عن قدراتها، ولا يعيب المرأة أن تكون غير قادرة على عمل معين، كما لا يعيب الرجل أن تكون المرأة قادرة على عمل لا يستطيعه هو، فالله خَلَقَهُ بقدرات واستعدادات معينة، لا تؤهله لهذا العمل الذى تجيده المرأة.

□ □ □

غَزَل مرفوض:

بعثت فتاة فى السابعة عشرة من عمرها تقول:

إننى حين أذهب إلى أى مكان، وخاصة إلى السوق، يلاحقنى الشباب بنظراتهم وتعليقاتهم غير اللائقة .... وقد يُسمعوننى كلمات الغَزَل "الوقحة"، أو يلقون بأرقام تليفوناتهم وأسماءهم قريبًا منى .. ماذا أفعل؟

أخشى إنْ أنا صارحت أُمى بالأمر أن تمنعنى من الخروج من البيت .. كيف أتصرف مع هذه النوعية من الشباب؟

....

قبل الردّ على هذا التساؤل، نشير إلى أن الفتاة عندما تنتقل من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، وهى مرحلة يشهد فيها جسم الفتاة عمومًا نموًّا واضحًا، بحيث تصبح

أقرب إلى امرأة ناضجة منها إلى صبية؛ لذا فمن الطبيعى أن يلتفت إليها الشباب فى هذه السن .. والمشكلة هنا بصراحة قد تكون مزدوجة، بمعنى أنكِ قد تتحملين - ياعزيزتى - جزءًا من المسئولية فيها، كحرصكِ مثلاً عند الخروج من البيت على ارتداء ملابس معينة تبرز مفاتن الجسم، أو المبالغة فى استخدام الماكياج، أو المشى بطريقة غير لائقة تلفت إليكِ الانتباه ... إلخ.

على أنه - أيًا كان الأمر - فإن الحل بالتأكيد ليس فى البقاء فى البيت وعدم الخروج إلى السوق، وإنما من خلال الحرص على انتقاء ملابس محتشمة مناسبة، ومراعاة سلوكك فى الأماكن العامة ..

وفى جميع الأحوال يُفضل دائمًا أن تتجاهلى تعليقات الشباب، وكأنَّ شيئًا لم يكن .. حينئذ سوف ييأسون من ملاحقتهم لكِ، ويدركون أنكِ هدف غير سهل..

□□□

هل تقوم الفتاة بالخطوة الأولى نحو الرجل؟:

سألتنى صديقتى الصغيرة ونظراتها تنطق بالحيرة، ونبرات صوتها توحى بالقلق:

"إنه لم يتصل بى تليفونيًّا ... هل تعتقد أننى أستطيع أن أبدأ بالاتصال به؟ .. ولم أكن فى حاجة إلى ذكر مزيد من التفاصيل .. فكلماتها القليلة قد فسرت لى القصة ... إنها التقت به .. وأحست نحوه إعجابًا ... وتعتقد أنه هو الآخر قد أظهر ما يؤكد مَيْلَهُ الصادق نحوها، وافترقا على وعد صامتٍ، وانتظرت منه أن يقدم على الخطوة الأول، ى بعد أن عرف منها رقم تليفونها.

وتوقعتْ أن يحاول الاتصال بها .. وأن يتم بينهما التعارف بمعانيه الواسعة العميقة، حتى تنبت الثمرةُ، ويترعرع الغَرْسُ، ويتحقق حلم الارتباط الأبدى .. ولكن الأيام مرت بلا رنين يحمل الأمل ... وبدأت تقلق وتتساءل: لماذا لا تتخذ هى الخطوة الأولى؟ ... لماذا لا تتصرف فى بساطة وبوحى من مشاعرها الصادقة، مادامت لا تقصد إلى لهو أو عبث؟

إنها بذلك قد تزرع النبتة بنفسها ... ثم ماذا يهم مادام الهدف نبيلاً؟!

أجل ... لقد ذكرنى أمر صديقتى الصغيرة بقريبة شابة، كانت على علاقة حب بشاب من زملائها فى الجامعة .. وتخرجا، وانطلق كل منهما فى طريقه .. وكانت تتوقع منه أن يبادر بالاتصال بها عقب حصوله على عمل، لكى تمهد له طريق التقدم إلى أبيها طالبًا يدها .. وانقضت شهور وسنوات من الصمت الرهيب، وجاءتنى متسائلة:

"لقد انقطعت أخباره عنى تمامًا .. ترانى إذا أرسلتُ له خطابًا" ... ولم تمهلنى لأن تسمع الرد فقد كانت تعرفه بفطرة الأنثى وحيائها .. وأخذت تردد: لا .. لا .. لن أتصل به.

❑❑❑

المراجــع

- القرآن الكريم .
- سلسلة الأحاديث الصحيحة : محمد ناصر الدين الألبانى.
- منهاج الصالحين : عز الدين بليق.
- رأى الدين فى كل ما يهم المسلم المعاصر : د. محمد البهى.
- فتاوى النساء : موسى صالح شرف.
- المرأة بين العبادات والبدع : صلاح عبد الغنى محمد.
- فضل تربية البنات فى الإسلام : محمد على قطب.
- قلب المرأة : إبراهيم المصرى.
- برود النساء : د. فوزية الدريع.
- مسئولية التربية الجنسية : عبد الله ناصح علوان.
- دليل الطالبة المؤمنة : محمد صالح العثيمين.
- حياتنا الجنسية : د. طارق يوسف.
- أسرار الجمال والتجميل : د. حسن القزوينى.
- الطب والصحة : د. صلاح عدس.
- أنت ومتاعب المراهقة : سلسلة الكتاب الطبى . دار الهلال.
- أنت والمتاعب التناسلية : سلسلة الكتاب الطبى. دار الهلال.
- قلب عذراء : سلسلة كتابى "حلمى مراد".

- متاعب المرأة (المشكلة والعلاج): د. عز الدين محمد نجيب.
- إنك أنت الرسالة: د. روجيه أكيز.

دراسات وبحوث:

- دراسة بعنوان "الريجيم بين الطب والشعوذة"، للباحثة سلوى النجار.
- بحث بعنوان "الحر والنساء"، للدكتور هاشم بحرى.
- بحث بعنوان "غشاء البكارة جوهرة العذراء الثمينة"، للدكتور محمد حسنين عبد الفتاح.
- دراسة بعنوان "الحرفيون يتناولون كميات كبيرة من السكريات"، أعدتها الدكتورة سوزان حسن، أستاذ أمراض الباطنة بطب عين شمس
- بحث بعنوان "سيدتى" تخلصى من القلق مجانًا"، للباحث محمد فتحى الحريرى.

مجلات شهرية وأسبوعية وصحف:

- المجلة العربية: عدد يوليو ١٩٨٦ ـ يوليو ١٩٩٩.
- مجلة الأزهر: عدد أكتوبر ١٩٩٩،
- مجلة نور الإسلام: عدد يناير ١٩٦٤.
- مجلة عالم الإعاقة: عدد مايو ٢٠٠٠،
- مجلة علوم الأعصاب التابعة للأكاديمية الأمريكية للعلوم العصبية: عدد يناير ١٩٩٨.
- مجلة هو وهى: عدد مايو ١٩٩٧ ـ وأبريل ١٩٩٩.
- مجلة سيدتى: عدد ١٩٩٤/٢/٥.
- مجلة زهرة الخليج: أعداد ٢٠٠٠/٢/٢٦ ـ ٢٠٠٠/٤/١ ـ ٢٠٠٠/٥/٦ ـ ٢٠٠٠/٧/٢٩.
- مجلة كل الأسرة: عدد ٢٠٠٠/٢/٩ ـ ٢٠٠٠/٨/٣٠.
- مجلة الأسرة العصرية: عدد ٢٦/ ١٢/ ٢٠٠٠.

- صحيفة صوت "الأزهر: عدد ٢٠٠٢/٦/١٤.
- صحيفة الأهرام: عدد ١٩٩٦/١٢/٢٠ ـ ١٩٩٩/٦/١٥.
- صحيفة أخبار اليوم: عدد ١٩٩٩/٦/٥.
- صحيفة الأخبار: عدد ٢٠٠٠/٨/١.
- مقتطفات أخرى من مصادر مجهولة قد أثبتناها لمدى أهميتها.

□□□

الفهرس

٧

المقدمة ٩

الفصل الأول: حقائق تغفل عنها كثير من الفتيات

الفتاة العصرية ... من هى؟ ١١

ما مفهوم الجمال والأنوثة ... ؟ ١٢

مفاتيح النجاح والتفوق ١٣

النوم يضمن النجاح ١٥

نصائح يتعين مراعاتها عندما تتقدمين لأداء امتحان ما ١٥

الفتاة المدَلَّلة تتخبط فى حياتها الزوجية ... لماذا؟ ١٧

الزوجة طفلة مُدَلَّلَة ١٨

الشاب المدلل عندما يتزوج ١٩

الجمال الحقيقى .. الطبيعى المحتشم ٢١

باختصار: أنتِ جميلة ٢٢

اكتشاف البنت لجسدها ٢٥

ما وراء الرجولة والأُنوثة ٢٨

كيف تعرفين أنه الحب؟ ٢٩

اختيار المراهق لشريك حياته ٣٠

هل تحلمين أن تكونى ملكة جمال العالم؟ ٣٣

الرد على أفكار بعيدة عن الإسلام طرحتها فتاة ٣٤

الحجاب يؤخرنى فى الزواج!! ٣٦

الفتاة المتدينة متفوقة فى الحب ٣٨

الاسترخاء ضرورى فى حياتنا ٣٩
سؤال قبل "الريجيم": لماذا نأكل؟ ٤٢
إجراءات قبل الإقدام على "الريجيم" ٤٣
أغذية فاتحة للشهية تساعد على إنقاص الوزن ٤٤
الرياضة لابد أن تلازم "الريجيم" ٤٥
حقائق حول الوزن و "الريجيم" ٤٦
عودة ما فقده الجسم من كيلو جرامات أثناء "الريجيم" ٤٧
رياضات بدنية وذهنية للتغلب على الصراع والتوترات النفسية ٤٨
الفصل الثانى : سلوكيات وتصرفات لا تليق بالفتيات ٥٣
المبالغة فى التبرج .. ماذا تعنى؟ ٥٥
بنطلون "جينز" ضيق .. ما الهدف منه؟ ٥٦
ارتداء الفتيات أزياء البدل الرجالى ٥٧
ارضى بما قسم الله لكِ ٥٧
الفتاة التى ترقص فى حفلات الزواج خارجة على آداب الإسلام ٦١
سلوكياتنا قد تشوه حقيقة أخلاقنا ٦٢
هذه الصور الغريبة .. ماذا تعنى؟ ٦٤
سلوكيات وتصرفات لا تليق بالفتيات ٦٦
ما بعد عرى الأفخاذ إلا البطون ٦٦
متبرجة ولكن مهذبة ٦٨
الحجاب بين الالتزام وعدم الاحترام ٦٨
أغرب تبرير للتبرج فى مناظرة بين متحجبة ومتبرجة ٦٩
المرأة المسترجلة ٧٥
لا تحاولى أن تسبقى سنك ٧٥
خروج الفتاة فى رحلات اللهو والمرح ٧٧
خداع الحب ودور الفتاة فيه ٧٧
عندما تتوهم الفتاة الحب من شاب عابث ٧٩

عندما تغتر الفتاةُ بجمالها ٨٠
برهان الحب ٨٠
خطر العلاقات الطويلة ٨٠
العواطف غادرة ٨١
احذرى الترخص ٨١
لا تبيعى نفسك بالمال ٨٢
تَجَمَّلِي ولكن لا تتبرجى ٨٢
الفصل الثالث: مواقف وتجارب للعبرة تحكيها فتيات ٨٣
إياكِ أن تصدقى شيئًا من ذلك.. لئلا تكونى أنتِ الضحية ٨٥
احذرى تقليد الزميلاتِ الثريات ٩٠
حكاية لكل فتاة تعانى من إعاقة ٩٣
تجربتى المريرة عظة لغيرى من الفتيات ٩٥
نموذج رائع لفتاة تمسكت بعفتها ١٠١
لا تتواجدى بمفردك مع أىِّ رجل مهما كان عمره ١٠٤
بلغت سن اليأس فى الرابعة عشرة ١٠٦
من التحرر إلى الالتزام ١٠٩
استبدلت أضواء البشر بنور الله ١١٠
ثمن الغرور ١١٢
أخشى أن أكون فقدتُ عذريتى ١١٥
إنه لا يحب، ولكنه يتسلى ١١٨
لقد اكتشفتُ أننى ابنةٌ لقيطة ١٢٠
شاب رائع لا أُحبه! ١٢٢
حب المراهقة وَهْمٌ وزيف ١٢٤
لا ننكر ـ كبنات ـ اهتمامنا بالحب وقصصه، ولكن ١٢٥
نصيحة فتاة مراهقة للمراهقات ١٢٦
إنه حُبٌّ جعل الخوف بداخلها بلا حدود ١٢٦

الفصل الرابع: تساؤلات حائرة	١٢٩
ماذا يُقصد بالبلوغ؟	١٣١
تأخر علامات البلوغ	١٣٣
غشاء البكارة وتساؤلات فى رأس كل فتاة	١٣٥
دعاوى كاذبة	١٣٧
نزول إفرازات بيضاء .. هل هى طبيعية أم غير ذلك؟	١٣٨
طبيعة السائل المنوى	١٣٩
تطور الحَمْل	١٤١
زيادة الوزن المفاجئ .. ما السبب؟	١٤٣
أشكو من السِّمْنَة بشكل واضح	١٤٥
الحب حلال أم حرام؟	١٤٧
رسالة حب	١٤٨
أتمنى أن يكون هذا الشخص من نصيبى	١٤٩
علامات الحب	١٥٠
أبكى عند سماع أُغنية عاطفية .. فما تفسير ذلك؟	١٥٢
صديقتى تكذب كثيرًا	١٥٣
صديقتى مزاجية متقلبة	١٥٤
ما دلالات وصفات النضج؟	١٥٦
لست طفلة	١٥٨
هل يحق للفتاة أن تقيم علاقة صداقة مع شاب؟	١٥٩
لست تافهة	١٦٠
هل الجنس نجاسة؟	١٦١
معلمتى لا تتقيد بالزى الإسلامى	١٦٢
أُمى خائفة ألاَّ أتزوج	١٦٣
الإيمان بالله والتنظيم أساس النجاح	١٦٥
لا أقدر على التركيز	١٦٥

هل يمكن أن تعمل المرأة مهندسة؟ ١٦٦
غَزَل مرفوض ١٦٧
هل تقوم الفتاة بالخطوة الأولى نحو الرجل؟ ١٦٨
المراجع ١٧١
الفهرس ١٧٥

فتيات .. بين الوهم والحقيقة

يواصل المؤلف - في هذا الجزء - رحلته التي بدأها مع مراحل عمر المرأة : إذ يركز - من خلال معالجة مختلفة - على مراحل المراهقة ، من سن البلوغ إلى فترة ماقبل الزواج ، جامعًا بالتحليل أبعاد المعالجة من جوانبها المختلفة : الطبية والنفسية والاجتماعية ، مبينًا كثيرًا من الحقائق المهمة ، التي تشكل مفاتيح النجاح والسعادة للفتاة في هذه المرحلة الدقيقة والحرجة من عمرها ..

يقع الكتاب في أربعة فصول ، يبدأها المؤلف بتعريف للفتاة العصرية ومفهوم الجمال والأنوثة .. وكيفية إدراك حقيقة مشاعر الحب وأسس اختيار الفتاة لشريك حياتها .. ثم يضع في الفصل الثاني خلاصة قراءاته ومعارفه في مجموعة سلوكيات وتصرفات ، ينبغي على الفتاة تجنبها حتى تبتعد عن الشبهات ...

ثم يعقبه في الفصل الثالث بمواقف وتجارب ، تستخلص منها الدروس اللازمة لتكون زادًا لها في حياتها ، يوصلها إلى بر النجاح والتوفيق .. ويختتم المؤلف الفصل الرابع بالإجابة الوافية عن مجموعة تساؤلات حائرة تصادفها كل فتاة في حياتها ..

ومن ثم ، يغدو الكتاب بتشكيلته هذه نبراسًا ينير للفتاة درب حياتها في فترة من أهم فترات حياتها ، وأكثرها تأثيرًا في تشكيل معالم هذه الحياة ...

مكتبة الدار العربية للكتاب

6 222006 303662